

つながる・支える・いのちと心

- 疲れやすい
- 寝つきが悪い
- 何度も目が覚める
- 食欲がない
- イライラする
- 意欲がない
- 原因不明の身体不調

こんな悩みで
困っていませんか？



- 表情が暗く元気がない
- イライラしている
- 不安を訴える
- 食欲がない
- 身なりにかまわなくなった
- 気分が高揚している
- 怒りっぽい

周りにこんな人
いませんか？



裏面の相談窓口にご相談ください。
その他の窓口はQRコードをご覧ください。



LINE 公式アカウント

「いのち支える兵庫県」を友だち登録した方に、
LINE 電話相談の案内を行っています。



いのち支える兵庫県

～ 死にたくなるほどつらいとき、困ったとき、お電話ください ～

- こころの健康相談統一ダイヤル (TEL: 0570-064-556)
※電話された地域により相談窓口が変わります。
- 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル (TEL: 078-382-3566)
月曜～金曜 18:00～翌8:30
土・日・祝日 24時間
- 神戸いのちの電話 (TEL: 078-371-4343)
平日 8:30～20:30
土曜・第2・3・4金曜 8:30～翌8:30
土曜・第2・3・4金曜が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌8:30
日曜・祝日 8:30～16:00
- はりまいのちの電話 (TEL: 079-222-4343)
年中無休 10:00～翌1:00

※新型コロナウイルス感染症対策のため、各相談窓口の開設時間等が変更されている場合があります。

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、
その思い、聴かせてください。
あなたの“声”を待っています。



主な相談窓口一覧

2024 年 9 月 1 日 現在

	相談窓口名称	電話番号	開設時間（祝日・年末年始を除く）	内容
こころの健康	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火曜～土曜 8:45～17:30（来所相談予約受付） ※電話相談は専用の「兵庫県こころの健康電話相談（★）」をご利用ください。※来所相談は要予約	心の悩みや精神的な病気、それに伴うくらし等に関する相談など（神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方）
	兵庫県こころの健康電話相談（★）	078-252-4987	火曜～土曜 9:30～11:30 13:00～15:30	心の悩みや精神的な病気、それに伴うくらし等に関する相談など（神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方）
	神戸市精神保健福祉センター	078-371-1900	月曜～金曜 8:45～12:00 13:00～17:30	面接相談については、「思春期専門医師相談」「依存症専門医師相談」のみ（要予約、神戸市にお住まいの方）
	神戸市こころといのちの電話相談	078-371-1855	月曜～金曜 10:30～18:30	心の悩みや精神的な病気、自殺予防に関する電話相談（神戸市にお住まいの方）
	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	火曜～土曜 9:00～12:00 13:00～17:00	事件・事故・災害等による PTSD に関する相談・診療（要予約） ホームページ：https://www.j-hits.org/clinic/
	ひょうご・こうべ依存症対策センター	#7330 078-251-5515	火曜～金曜 9:30～11:30 13:00～15:30	依存症に関するご本人・ご家族のための相談（兵庫県にお住まいの方）
	ひょうご女性サポートホットライン ～ここふれ～	0120-62-3588	火曜～土曜 9:00～12:00 13:00～16:00	新型コロナウイルス感染症の影響等による様々な不安や悩みをかかえている女性のための電話相談（女性相談員対応） ホームページ：http://cocofure.com
	女性のための SNS 相談 ～こころちゃっと～	HP のみ	火曜～土曜 10:00～13:00 14:00～16:00	様々な不安や悩みをかかえている女性のための SNS 相談（女性相談員対応）ホームページ：https://cocorochat.com
遺族支援	自死遺族の集いわかちあいの会・風舎	HP のみ	https://husya.amebaownd.com ホームページで随時お知らせ	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会
	兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	毎月第 1・3 土曜日 わすれな草の会（自死遺族）10:00～12:00 ゆりの会（ご遺族どなたでも）13:30～16:00	家族を亡くして悲嘆にある方だけの会（参加予約は不要） ホームページ：http://portnet.ne.jp/~seitoshi/
虐待・いじめ	児童虐待防止 24 時間ホットライン	189	毎日 24 時間	子どもに関する様々な問題についての相談、時間外の緊急性の高い児童虐待等に関する通告や相談（※各市町の児童家庭相談担当窓口でも相談できます。）
	親子のための相談 LINE	LINE のみ	月曜～金曜 10:00～20:00 LINE アカウントにて「親子のための相談 LINE」と検索	親子関係や家族の悩み、子育ての不安、子どもにかかわる相談など（兵庫県にお住まいの子ども・保護者の方）
	ひょうごっ子悩み相談	0120-0-78310 0120-783-111	毎日 24 時間 「24 時間子供 SOS ダイヤル」 月曜～金曜 9:00～17:00	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どもの SOS 全般について、児童生徒や保護者などのための相談
ひきこもり	ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談（ひきこもり相談）	078-977-7555	月・水・土曜 10:00～12:00 13:00～16:00	ひきこもりや不登校等の主に青少年が抱える課題に対する相談
	ひきこもり総合支援センター電話相談	078-262-8050	火曜～金曜 9:30～11:30 13:00～15:30	ひきこもりに関するご本人・ご家族のための相談（神戸市を除く兵庫県にお住まいの方）
DV・性被害等	兵庫県女性家庭センター 悩みのほっとライン	078-732-7700	毎日 9:00～21:00	配偶者等からの暴力や性犯罪・性暴力の被害者の精神的負担軽減のための相談
	ひょうご性被害ケアセンターよりそい	078-367-7874	月曜～金曜 9:00～17:00 ※開設時間以外は夜間休日対応コールセンター（国設置）に自動転送	警察に相談できない性犯罪・性暴力被害者の心身の負担軽減を目的とした窓口。 メール相談：https://www.supporthyogo.org/yorisoi/
	予期せぬ妊娠 SOS 相談	078-351-3400	毎日 24 時間（電話・LINE・メール） LINE 相談：アカウント@hyogo-ninshinsos メール相談：https://ninshinsos-sodan.com	思いがけない妊娠や望まない妊娠等で悩む方のための窓口。 あなたに今できることを一緒に考えましょう。 ※面接は原則要予約（10 時～16 時）
労働	兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月曜～金曜 9:00～17:00	個々の労働者と事業主との間のトラブルのご相談に対する、情報提供やご案内
	ひょうご・しごと情報広場 若者しごと倶楽部	078-366-3731 078-360-6216	月曜～金曜 10:00～18:00	大学、短大、専門学校等の卒業予定者（既卒 3 年以内を含む）及び概ね 39 才以下の若年求職者を対象とした職業相談、キャリアサポート ミドル世代・シニア世代を対象とした就労相談
	兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月曜～金曜 8:45～17:00	障害者の就職や職場定着に係る相談や支援など
法律等	兵庫県弁護士会総合法律センター （神戸相談所）	078-341-1717	月曜～金曜 9:30～12:00 13:00～16:00	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介（来所、要予約、弁護士による面談相談）
	夜間法律相談 （兵庫県弁護士会）	078-341-9600	水・金・日曜 17:00～20:00	弁護士と精神保健福祉士による電話相談 解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など
	高齢者・障がい者総合支援センター たんぼぼ （兵庫県弁護士会）	TEL 078-362-0074 FAX 078-362-0084	火・木曜 13:00～16:00	高齢者・障がい者の法的な問題（財産管理や成年後見制度の利用、虐待に対する対応や、精神科病院からの退院請求など）について専門的な法律相談や支援活動を実施。
	兵庫県司法書士会電話相談会	078-341-9052	毎週火・金曜 13:00～16:00 ※最終受付 15:45 （祝日・年末年始・お盆期間を除く）	法律相談（不動産名義変更、相続登記、契約トラブル、借金解決、離婚調停手続、成年後見など）
高齢者	認知症・高齢者相談 （県民総合相談センター）	078-360-8477	10:00～12:00 13:00～16:00 月・金曜 家族の会会員による相談 水・木曜 看護師による相談	介護経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法等に関する電話相談窓口
その他	SOS キャッチ電話相談	078-341-1324	月曜～金曜 9:00～16:00	兵庫県と兵庫県警察が共同設置した電話相談窓口。日常生活で気づいた地域の安全・安心にかかる異変の通報・相談に応じ、適切な機関を紹介します。
	兵庫県犯罪被害者等総合相談窓口	078-360-0783	月曜～金曜 9:00～17:00	犯罪被害に関する相談のワンストップ窓口として、不安や悩みを抱える犯罪被害者等に対応します。
	兵庫県立男女共同 参画センターイブン	女性なやみ相談 078-360-8551 男性相談 078-360-8553	月曜～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30 原則 第 1・3 火曜 17:00～19:00	相談者がどう生きていきたいのかを自らが選択していけるようにサポート
	兵庫県 LGBT 電話相談窓口	050-3637-7521	土曜 18:00～21:00 ※来所相談は要予約	性的指向、性自認、性表現、SOGI ハラなどについて、LGBT 支援団体の専門スタッフが対応します。

※一部を除き各相談窓口の開設日は、祝日・年末年始を除きます。詳細は各ホームページをご覧ください。