

# 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)

月曜～木曜 8:30～20:30

金曜・土曜 8:30～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

※各相談窓口についての詳細は、各機関に直接お問い合わせいただくか、  
各機関のホームページ等でご確認ください。

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。



兵庫県

「兵庫県マスコットはばタン」

# 主な相談窓口一覧

2025年7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）<br>※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）<br>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<br>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～こころふれ～           | 0120-62-3588                             | 火曜～土曜 9:00～12:00 13:00～16:00                                                               | DV・仕事や子育て等その他 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：https://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                                                                                    |
| 支援<br>援族 | 兵庫・生と死を考える会 遺族会                   | 078-805-5306                             | 毎月第1・3土曜日<br>わすれな草の会（自死遺族）10:00～12:00<br>ゆりの会（ご遺族となたても）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）<br>ホームページ：https://seitoshi-hyogo.org/                                                                                    |
| いじめ・虐待   | 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<br>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）                                                                                                  |
|          | ひょうご親子悩み相談                        | 0120-0-78310<br>0120-783-111             | 毎日24時間 「24時間子供SOSダイヤル」<br>月曜～金曜 9:00～17:00                                                 | いじめ、不登校、友人関係や進路、体調だけでなく、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     | ひょうごユースケアネット<br>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                                                               | ひきこもりの課題を持つ本人とそのご家族のための相談窓口（神戸市を除く兵庫県にお住まいの方）                                                                                                       |
| 性被害等     | 兵庫県女性家庭センター<br>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<br>※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）<br>LINE相談：アカウント@hyogo-ninshinsos<br>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。（24時間365日）※面接は原則要予約（10時～16時）                                                                        |
| 労働       | 兵庫労働局<br>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                      | 078-360-6216                             | 月曜～金曜 10:00～18:00                                                                          | ミドル世代・シニア世代を対象とした就労相談。                                                                                                                              |
|          | 若者しごと倶楽部                          | 078-366-3731                             | 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。                                                                                     |
|          | 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<br>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ぽぽ（兵庫県弁護士会）     | (TEL) 078-362-0074<br>(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<br>月・金曜 家族の会会員による相談<br>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ーブン                | 女性なやみ相談                                  | 078-360-8551                                                                               | 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                                                                                                                   |
|          |                                   | 男性相談                                     | 078-360-8553                                                                               |                                                                                                                                                     |
|          | 兵庫県LGBT電話相談窓口                     | 050-3637-7521                            | 土曜 18:00～21:00<br>※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。                                                                                                    |
|          | ネット上の誹謗中傷等でお悩みの方へ<br>専門相談窓口       | 078-891-7877                             | 毎週月曜日～金曜日 9時00分～17時00分（祝日・年末年始を除く）<br>弁護士相談：毎週木曜日15時00分～17時00分、<br>毎月第3日曜日14時00分～17時00分    | インターネット上の書き込みなどによる誹謗中傷や差別的な扱い、プライバシーの侵害などでお悩みの方。<br>SNS上でのいじめや脅迫、侮辱的表現、無断での個人情報（画像等を含む）の掲載などでお悩みの方。<br>メール相談：https://www.hyogo-jinken.or.jp/consult |

※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