

ゲートキーパー手帳

つながる・支える・いのちと心



兵庫県

はじめに

わが国の自殺者数は平成 10 年に 3 万人を超え、その後 10 年以上にわたり、3 万人を超える状況で推移し、兵庫県内でも年間約 1,300 人ものが自殺で亡くなる状況が続きました。

これを受け、国を挙げての自殺対策が推進され、平成 22 年以降は減少傾向に転じていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響下にあった令和 2 年以降は、4 年連続で増加した後、令和 6 年は前年比 150 人減で、5 年ぶりに減少しました。一方で、20 才未満の自殺者数は令和 2 年以降、増加、横ばい傾向が続いており、喫緊の課題です。

多くの自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、多重債務等の経済・生活問題、病気等の健康問題、介護・看病疲れ等の家庭問題など、様々な要因が重なって心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

自殺を減らすためには、たくさんの人や組織が連携して取り組むことが必要です。地域では、悩んでいる人への関わり方について、様々な研修も行われています。この「ゲートキーパー手帳」は、そのような機会に、そして日頃の生活や活動の中で活用していただけるようにと願い、平成 23 年度に初版が作成され、適宜、改訂しています。

この手帳を参考に、その人の抱える「悩み」にそっと寄り添ってください。そして、必要な相談窓口につなげ、身近な場所でその人を見守っていただきたいと思います。

令和 8 年 1 月

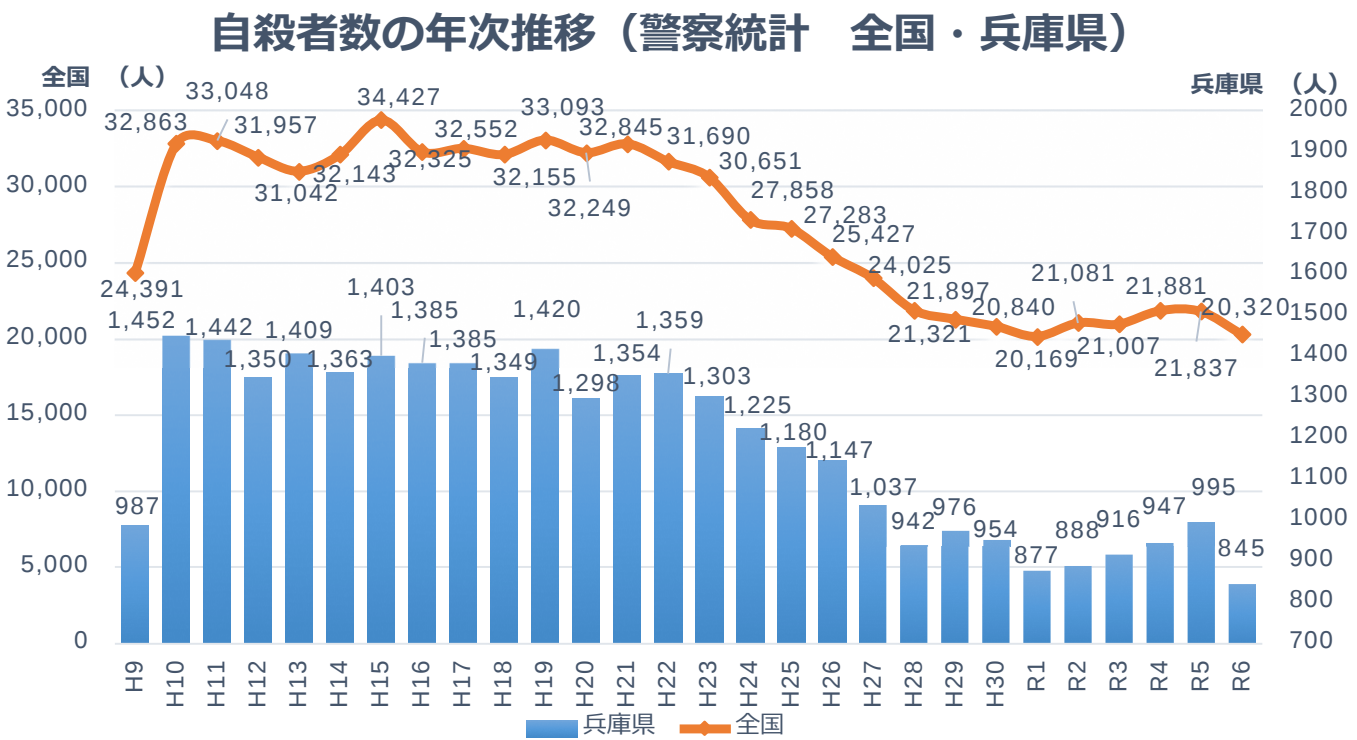
目次

一 自殺の現状 一	1
自殺の現状	2
一 対応編 一	5
ゲートキーパーとは	6
自殺を考えている人の気持ち	7
身近な人の心と体の不調に気付く	8
自殺の危険因子と防御因子	9
安心して話をしてもらうために	10
メンタルヘルス・ファーストエイドについて	11
「もう生きていたくない」「消えてしまいたい」と打ち明けられたら	12
つなぐ（連携）ことについて	14
一 資料編 一	15
うつ病について	16
統合失調症について	17
依存症について	18
パーソナリティ障害について	19
若者の心理的背景について	20
中高年の心理的背景について	22
高齢者の心理的背景について	24
自死遺族への関わりについて	26
一 相談窓口一覧編 一	27
心の健康	28
市町精神保健福祉相談窓口	30
心と体の健康	32
自殺防止電話相談・いのちの電話	35
経済問題・多重債務	37
仕事・労働関係	38
法律・人権等	44
犯罪被害・警察等	49
交通事故	51
遺族支援	52
障害者など	54
依存症	58
子ども・青少年・ひきこもり	59
女性・男性	65
高齢者	66
外国人	67
自助グループ紹介窓口	68
総合相談	69
参考文献	71

— 自殺の現状 —

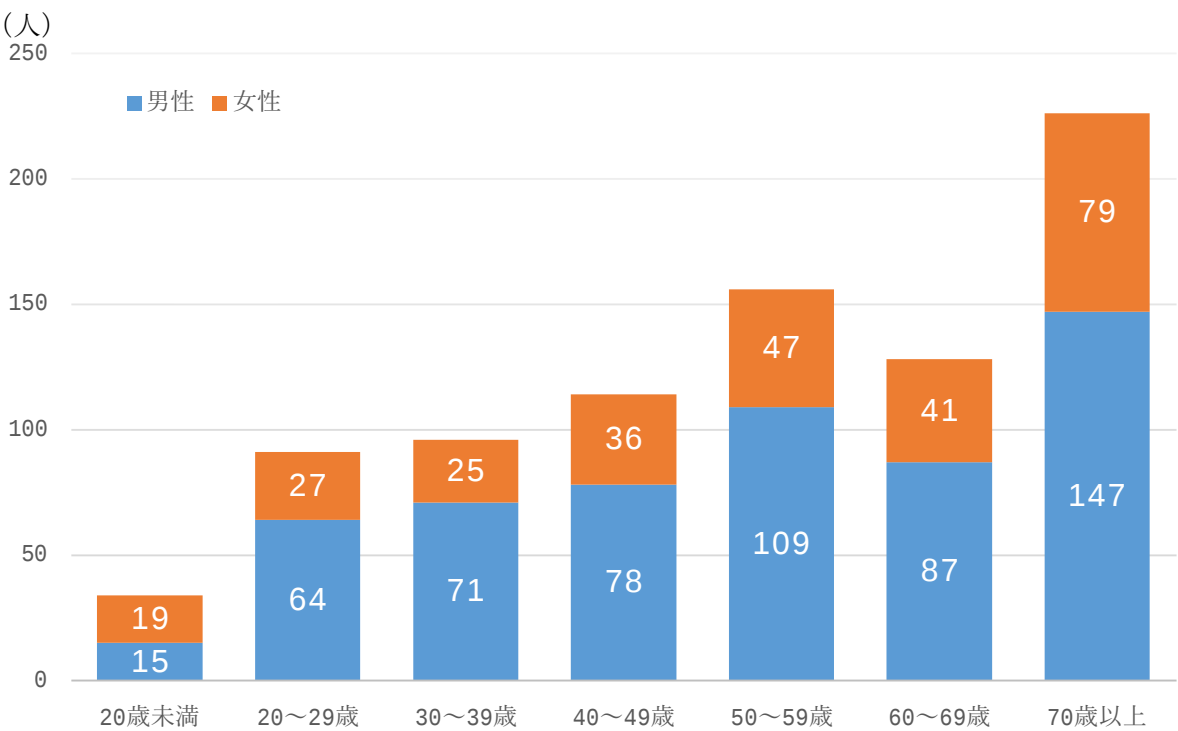
自殺の現状

- 兵庫県の自殺者数は平成 10 年をピークに減少傾向にありましたが、令和 2 年以來、新型コロナウイルス感染症による社会問題が顕在化したことで、千人に迫る人が自殺により亡くなりました。



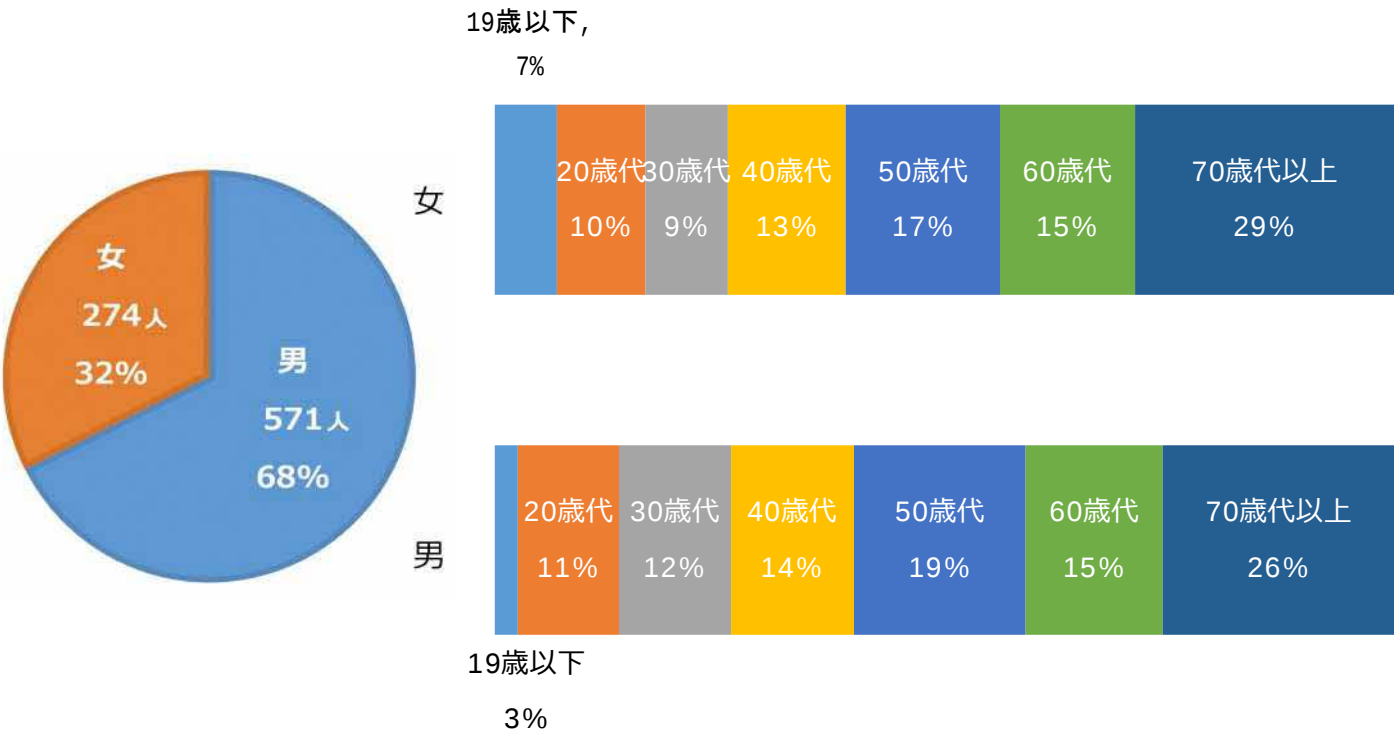
- 男女別・年齢階層別では、自殺者のうち 20 歳以上の世代では男性が多くを占めていますが、20 歳未満では女性の自殺者数が多い事が分かります。

自殺の男女別・年齢別(兵庫県)



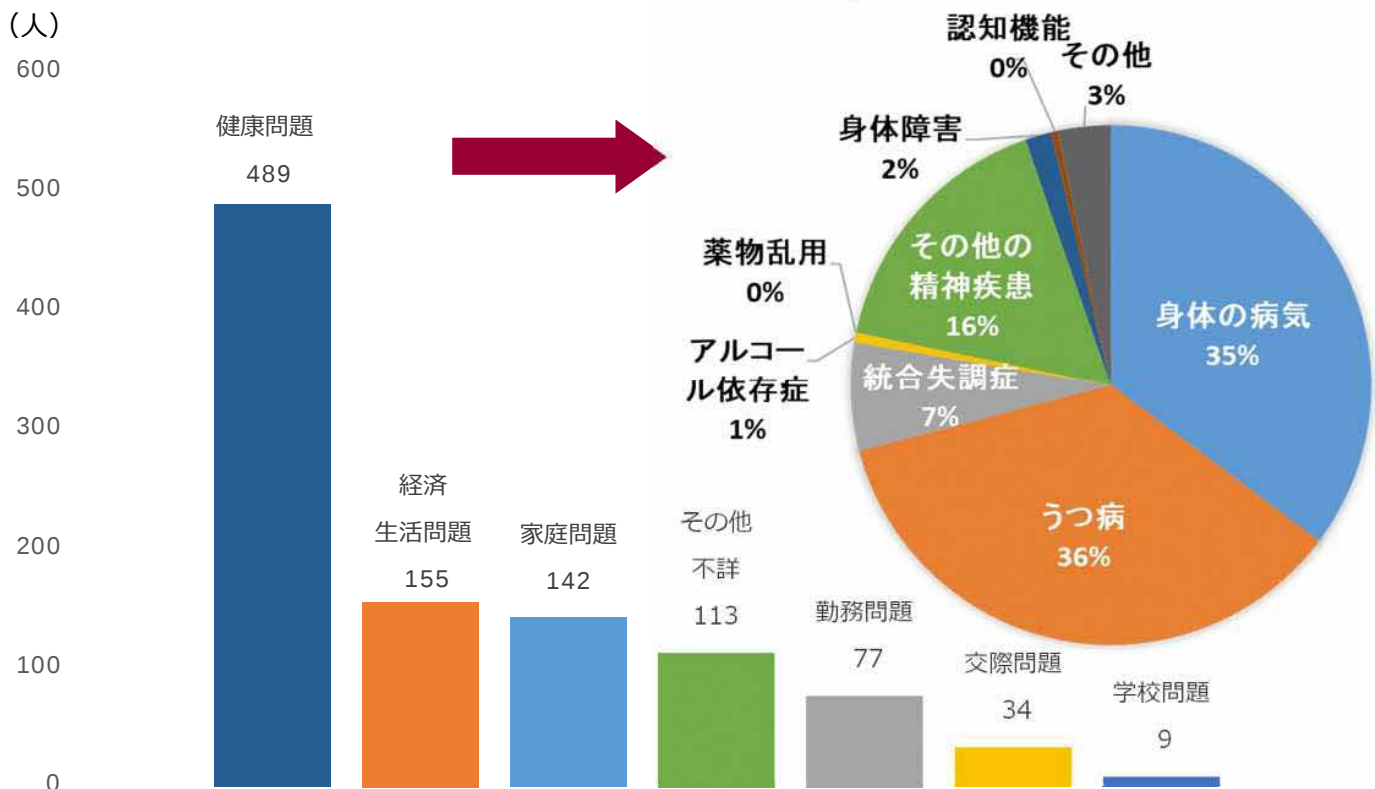
- 一方で、年齢別の構成比は、男女でほとんど差がありません。男女問わず、どのような年代でも自殺のリスクはあります。

自殺の男女別・年齢別（兵庫県）

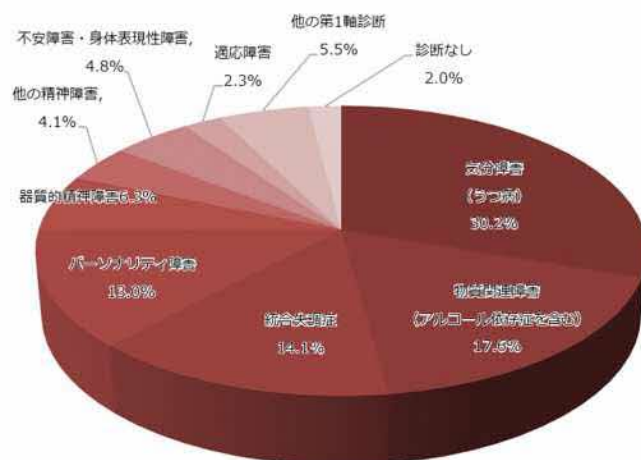


- 自殺の原因・動機は単一ではなく、様々な問題が複雑に絡み合っていますが、中でも多くの方が自身の健康問題を原因・動機の一つとしていたことがわかります。

自殺の原因・動機（兵庫県）

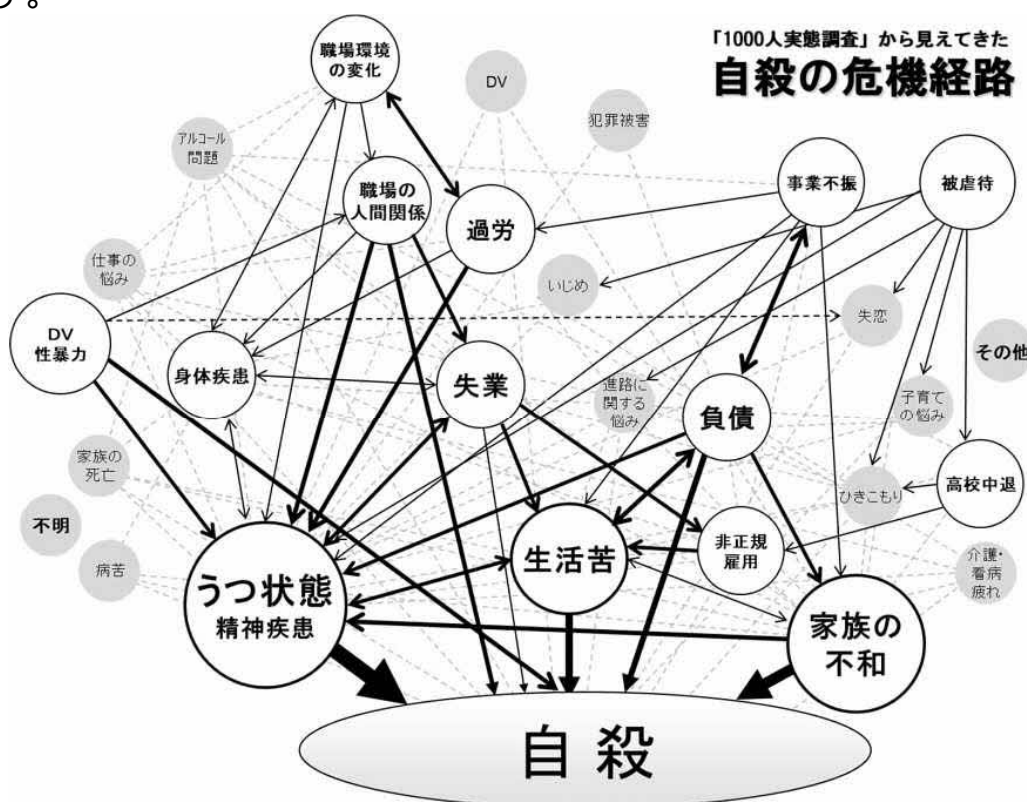


- WHO（世界保健機関）の調査では、自殺した人の大多数は、最後の行動に及ぶ前に、うつ病やアルコール・薬物の依存、統合失調症などの診断に該当する状況であったと報告しています。そして、WHO は、「上位 3 つの精神疾患、うつ病、アルコール・薬物依存、統合失調症を早期に発見して適切な治療ができれば、少なくとも自殺率を 3 割に低下することができる。」と述べています。



出典：Bertolote et al.(2004) Psychiatric Diagnoses and Suicide:Revisiting the Evidence.Crisis25(4):147-155

- NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク（現：一般社団法人いのち支える自殺対策推進センター《厚生労働大臣指定法人》）が行った実態調査では、「自殺は、平均すると 4 つの要因が複合的に連鎖して起きている。」と述べられています。



出典：「自殺実態白書 2013」NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

— 対 応 編 —

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

自殺対策におけるゲートキーパーの役割は、心理社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人や、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることです。

・ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ：早めに専門家に相談するように促す

見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパー養成のプログラムを実施することは、世界各国で効果的な自殺対策の一つとして取り組まれています。

自殺総合対策大綱の中でも、自殺の危険性が高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる「ゲートキーパー」の役割を担う人材等を養成することを目標に掲げています。ゲートキーパーに求められる役割は、それぞれの領域によって多少異なります。

地域のかかりつけの医師、保健師等をはじめとする精神保健福祉従事者、行政等の相談窓口職員、関係機関職員、民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティアなど、さまざまな人たちがゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。

自殺を考えている人の気持ち

さみしい...
つらい...

この世の中で自分はひとりきり
誰も助けてくれるはずはない

ほとんど疲れた...

自分なんていないほうがいい
いっそ消えてしまいたい

ひと
他人も自分も社会も、みんな許せない

もうどうすることもできない

どんなことをしても変わらない

いますぐ何とかしないとイケない

どうせ私が悪いと思っているのでしょ

こんなに苦しいなら死ぬしかない

でも、生きていたい...

身近な人の心と身体の不調に気付く

心の不調

自分を責めてばかりいる
自分が好きになれない

表情が暗い
無表情

活気（意欲）がない
何もする気になれない

怒りっぽい
イライラしている

身体の不調

よく眠れない
寝ても疲れが取れない

食欲がない
味が分からない

いつも疲れている

痛み（頭痛・腰痛・肩
こりなど）が続く

自殺の危険を示すサイン

- ・うつ症状が出てくる（→P.16「うつ病について」）
- ・原因不明の体の不調が長引いている
- ・アルコールの量が増える（→P.18「依存症について」）
- ・生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる
- ・仕事の負担が過重である、または失敗をよくする
- ・職場や家庭に居場所がないか、サポートが得られていない
- ・本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産など）を最近失った
- ・重症の病気にかかった
- ・身辺整理をしたり、急にふらっとどこかに行ってしまったりする
- ・自殺をほのめかす、自殺未遂に及ぶ

自殺の危険因子と防御因子

自殺の危険性を判断するために、自殺の危険因子と防御因子を確認することが役立ちます。自殺の危険因子とは、「自殺をする可能性が高まると考えられるもの」、自殺の防御因子とは「自殺をする可能性が下がると考えられるもの」です。自殺の危険因子を低減させるとともに防御因子を強める働きかけを行うことが重要です。

●危険因子（自殺につながりやすい因子）

過去の自殺企図・自傷歴	
喪失体験	身近な者との死別体験など
苦痛な体験	いじめ、家庭問題など
職業問題・経済問題・生活問題	失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
健康問題	うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
ソーシャルサポートの欠如	支援者がいない、社会制度が活用できないなど
自殺企図手段への容易なアクセス	危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
自殺につながりやすい心理状態	自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感など
望ましくない対処行動	飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
危険行動	道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
その他	自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

●防御因子（自殺を防ぐ因子）

心身の健康	心身ともに健康であること
安定した社会生活	良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど
支援の存在	本人を支援してくれる人の存在、支援組織があること
利用可能な社会制度、	社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度があること
医療や福祉などのサービス	医療や福祉サービスを活用していること
適切な対処行動	信頼できる人に相談するなど
周囲の理解	本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど
その他	本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど

安心して話をしてもらうために

・自ら相手とかかわるための心の準備をする

「今から相手の話を聞く」という心の準備をすることが大切です。

・温かみのある対応をする

穏やかで温かみのある対応が原則です。温かみのある対応は困難を抱えている人の大きな支援になります。

・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える

相手にしっかりと向きあう、相手の話に相づちをうつ、などこちらが真剣に聞いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。相手は支援者の聞く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。

・相手の話を聞く

最初に話を聞く場合には、相手が体験したことや考えていること、感じていることを十分に聞くことが大切です。正しいかどうか、良いか悪いかの判断や、批判をしないように注意してください。傾聴は危機にある人への最大の支援です。「話を聞いてもらうだけで安心した」とおっしゃる方も多いことを知っておくことが大切です。

・ねぎらう

話をしてくれたこと、苦勞してきたことをねぎらうことで、相手が「話をしてよかった」という気持ちになります。

・心配していることを伝える

悩んでいる状況を見逃さずに、相手の状況を心配していることを伝えることが大切です。穏やかな態度で、普段話すスピードの半分くらいのつもりで話すようにしてください。また、相手の反応を見ながら、一言一言話すことも必要です。

・一緒に考えることが支援

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聞き、一緒に悩み、考えること自体が支援になります。一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ、安心を与えます。

・準備やスキルアップも大切

自殺対策や相談窓口のリーフレットを持参したり、スキルアップの研修を受けたり、新聞等のニュースに関心を払っていることは、問題の解決に役立つ場合があります。

・自分が相談にのって困ったときのつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいません。地域の相談窓口等を事前に確認しておくことが大切です。

・ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切

支援者自身が安心して暮らせることも大切です。自らが困ったときには信頼できる人に相談するようにしてください。

メンタルヘルス・ファーストエイドについて

一般に、「ファーストエイド」とは救急対応や危機介入を意味しており、身体的には救急の ABC などが該当します。メンタルヘルス・ファーストエイド (Mental Health First Aid) は、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための 5 つのステップからなる行動計画で、オーストラリアの Betty A Kitchener と Anthony F Jorm により開発されたものです。このプログラムは、心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。

メンタルヘルス・ファーストエイドは、下記の 5 つの基本ステップで構成されています。

- 1) **り** (リスク評価) 自傷・他害のリスクをチェックしましょう
- 2) **は** (話 (はなし) を聞く) 決めつけず、批判せずに話 (はなし) を聞きましょう
- 3) **あ** (あんしん、情報を与える) 安心と情報を与えましょう
- 4) **さ** (サポートを得るように勧める) 適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう
- 5) **る** (セルフヘルプ) 自分で対応できる対処法 (セルフ・ヘルプ) を勧めましょう

Kitchener BA, Jorm AF: Mental Health First Aid. ORYGEN Research Centre, Melbourne, Australia (こころの救急マニュアル・プロジェクトチーム: こころの救急マニュアル (メンタルヘルス・ファーストエイド・マニュアル Mental Health First Aid Manual-J). 平成 19 年度科学研究費補助金 (基盤研究 (C)) 精神科的早期介入と偏見除去のための臨床研修医への短期教育法の効果に関する介入研究 メンタルヘルスの問題に対する初期対応を教育するスタッフへの手引き (平成 19 年度研究成果報告書およびこころの救急マニュアル自殺を考えている人への接し方)

**MENTAL
HEALTH
FIRST AID**
J A P A N

「もう生きていたくない」「消えてしまいたい」と打ち明けられたら

あなただからこそ話せたということを受け止めて、話をはぐらかさず、訴えに耳を傾けることが大切です。※つらい心境をじっくり聞いてもらうことによって、気持ちが楽になります。

り (リスク評価) 自傷・他害のリスクをチェックしましょう

- ・自殺につながるような危険なサイン (→P.8「身近な人の心と体の不調に気付く」) があった場合は、自殺念慮があるか、確認します。「死にたいと考えていますか」と語りかけることは、相手の抱える悩みを共有していくための入り口でもあります。
- ・死にたい気持ちが確認された場合は、自殺の危険性が切迫しているか、具体的な手段や計画をもっているかをチェックします。
- ・リスク評価には、危険因子や防御因子 (→P.9「自殺の危険因子と防御因子」) を確認することが役に立ちます。例えば、ストレスをアルコールで紛らわすというような不適切な対処行動をとっていないか、本人のそばで様子を見守ってくれる人がいるかどうか、といったことを確認します。
- ・「自殺以外に問題を解決する方法はない」とか「生きている意味はない」というように、問題解決に対する否定的な考え方が強い場合には、自殺の危険性は非常に高いと考えられます。

は (話【はなし】を聞く) 決めつけず、批判せずに話 (はなし) を聞きましょう

- ・悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。話を聞くことは悩む人への最大の支援となります。

傾聴のポイント

- ・真剣な態度で「死にたいと思う気持ちやその背景」を聞く
- ・相手のペースに合わせる (せかさない)
- ・共感を伝える

例： 「つらかったですね」 「よく耐えてきましたね」
「よく話してくれましたね」

※話を聞いて共感できていても、言葉が見つからない場合には、無理に言葉にしなくても寄り添っているだけで相手に気持ちは伝わります。

- ・責める、叱咤激励、根拠のない励まし、一般常識の押し付けは避ける。

相手を傷つける言葉

「命を粗末にするな」 「逃げてはダメだ」 「そのうちどうにかなるよ」

- ・話をそらさず、気持ちを十分に受け止めた上で、できれば「自殺しない約束」を交わす。

例： 「あなたに生きていてほしいと思います。死なないでください。」

つなぐ（連携） ことについて

悩んでいる人が必要としている窓口に、丁寧に引き継ぐことが大切です。必要な場合は、あなた自身も「支援の輪」の中に入ることが大切です。

- まずは悩んでいる人の話をじっくりと聞いてください。ひととおり相手の話を聞いて落ちついたら、心配しているという気持ちを伝えて、受診や相談に誘ってみましょう。家族だけで相談することもできます。
- 悩んでいる人は混乱して、意欲や判断力が低下していることがあります。紹介した窓口を訪れない場合が多いので、積極的な働きかけが必要です。一人で相談するのにためらいのある方には、窓口へ同行する方法もあります。

相談窓口へつなぐ場合の4つのポイント

1 つなぐ先に連絡を入れる

- ①悩んでいる人に了解を得た上で、連絡する。
- ②相談の概要を説明し、対応可能かを確認する。

2 必要事項を確認する

- ①先方が対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認する。
- ②必要であれば、予約を入れる。

3 つなぐ先に確認した内容を悩んでいる人に伝える

相談窓口・電話番号・相談対応日時・担当者名・交通手段など

4 今後も相談にのることを伝える

紹介した後でも相談を受けた者として「心配している」ことを伝え、必要があれば今後も相談に乗ることも伝える。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝身近な人がつないでいこう＝＝＝＝＝＝＝＝＝

支援のネットワークは、一朝一夕にできるものではありません。
普段から、小さな事柄から、顔の見える関係を作り上げていくことが大切です。
普段からよりよい関係を築くように心がけてください。

— 資 料 編 —

うつ病について

うつ病は、弱さや怠けではなく、誰もがかかる可能性がある病気です（一生のうちに15人に1人がかかると言われていています）、早期に適切な治療を受ければ回復することが多い病気です。

- はっきりしたきっかけがない場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）が引き金になる場合があります。また女性は、出産を機にうつ病になる場合もあります。
- うつ病の疑いがあると、受診を勧めても、すぐに受診するとは限りません。「私は病気ではありません」「原因はわかっていますから」「疲れているだけ」「問題が解決されなくてはどうにもならない」「前にもこんな感じで何とか耐えた」と、病気を否定するかもしれません。その背景には、「うつ病」という病気に対する誤解や、精神科の病院にかかることへの抵抗が大きく影響しています。また、病気によって決断が難しくなっていることも考えられます。まずは、本人の気持ちをしっかり受け止め、早めに専門の精神科を受診したほうが良いことを伝えてください。

うつ病の特徴
憂うつ、何となくもの悲しい。気分が落ち込む
興味や喜びを感じられなくなる
食欲がなくなる、または増える
眠れない、または眠りすぎてしまう
体の動きが鈍くなる。強い焦りを感じる
疲れやすくなる
何でも自分のせいにしてしまう
思考力や集中力が低下し、決断が困難になる
死・自殺について繰り返し考える



対応のポイント

- すぐに精神科にかかることに抵抗感がある場合は、かかりつけ医などに相談することも一つの方法です。
- うつ病は休息することが大切です。「疲れているだけではないか」「大丈夫、気のせいだ」などの、軽はずみな励ましや、安易な気分転換の勧めは症状を悪化させます。
- 身近な人の様子がいつもと違うことに気づいたら、医療機関や地域の保健所（健康福祉事務所）などに相談するように勧めてください。

統合失調症について

統合失調症はおよそ 100 人に 1 人がかかる病気です。今は、とてもよく効く薬もたくさんあるので、早期に治療するほど回復も早く、社会復帰が可能となる方も多いです。

- 思春期から青年期に発症することが多く、そのため人生に少なからず影響を与えます。しかし決して遺伝や親の育て方で発病するわけではなく、脳の神経伝達物質のバランスの乱れが関係しているといわれています。
- 世間の偏見が今なお根深く、孤立感や病気そのものの苦痛から自殺される方も多い病気です。
- 気持ちや考えがまとまりにくくなり、その結果現実とは異なった幻覚・妄想の形に発展することがありますが、その多くは薬が効きます。ただし、個人差が大きく、一部の人には生活のしにくさが残る場合もあります。

統合失調症の特徴
生活のしにくさについて
対人関係の緊張に弱い（上手に人とつきあえない、ぶっきらぼう等） 適当に手を抜けず、要領が悪いので疲れやすい 自分の判断や主体性を必要とする場面に弱い（臨機応変にできない、融通がきかない等） げんがい 言外の意を汲むことや あいまい 曖昧な表現が苦手
長所について
言葉で表現することは苦手だが、気持ちは優しい 真面目で嘘がつけず、素直で従順 他者に対して気を遣う



対応のポイント

- 統合失調症は再発しやすい病気です。再発を防ぐためには、服薬を継続し、過度のストレスをかけないような配慮が必要です。また、症状悪化のサインに気づき、早めに医療機関か保健所（健康福祉事務所）につなぐことが大切です。
- 本人に対しては、あいまい 曖昧な表現を避け、できるだけ具体的で肯定的な表現を使って話してください。
- 妄想に関しては、肯定も否定もせず、現実的な話をするようにしてください。
- 福祉制度や地域のさまざまな相談機関をうまく活用できるように、保健所（健康福祉事務所）や市町窓口への相談を勧めてください。

依存症について

依存症は、「どうしてもしたい（飲みたい）」という強い気持ちにおそわれ、一度やり始めるとコントロールできなくなる病気です。徐々に進行し、深刻な状況に陥ることも多く、仕事や家庭生活に大きなダメージを与えます。

- 自分の問題だと認めにくく、「いつでもやめられる」と考えることで依存から抜け出せませんが、適切な対応や治療をすることで回復することは可能です。
- 自傷行為や自殺は、アルコールや薬物を摂取している時に、より起こりやすくなります。
- 依存症には、アルコールや薬物など物質に依存するもののほか、ギャンブル、買い物など行動に関する依存があります。

薬物（アルコール含む）依存症について

- ・依存性のある薬物を使い続けているうちに、身体依存（薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる）や精神依存（薬物が欲しいという強い欲求が生じる）の状態となり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。
- ・「だらしない人になる」「本人の意思が弱いからやめられない」「仕事が出来ているからまだ依存症ではない」などは、依存症に対する誤った考えです。
- ・依存症から回復するためには、薬物をやめることが必要です。（処方薬については、医師の指示通り服薬することが大切です）

※ 依存症になる可能性のある薬物は、覚醒剤、麻薬、有機溶剤、危険ドラッグ、処方薬や市販薬（睡眠薬、鎮痛剤、風邪薬、咳止め等）、アルコールなどがあります。



対応のポイント

- 本人に問題意識のない場合は、家族など身近な人が、依存症の正しい知識や適切な対処法を学ぶことが大切です。家族に相談窓口や自助グループ（同じ問題を抱える仲間の集まり）に行くように勧めてください。
- 本人が「依存症から回復したい」という気持ちになったら、治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことが効果的です。仲間同士の支え合いによって、依存症から回復している人はたくさんいます。
- 家族も依存症の問題に苦しんでいます。家族を責めて、「あなたがしっかりしなきゃ」といった無理な励ましをすると逆に家族を追いつめ、状況を悪化させてしまいます。家族の不安や心配についても受け止めることが大切です。

パーソナリティ障害について

大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しみ、周りが困っているケースに診断される精神疾患です。認知（ものの捉え方や考え方）や感情、衝動コントロール、対人関係といった広い範囲のパーソナリティ機能の偏りから障害（問題）が生じます。

- 「性格が悪いこと」を意味するものではありません。
- パーソナリティ障害は数種類あり、自己像（セルフイメージ）と他者やストレスに対する反応のパターンに、それぞれ特徴的な問題がみられます。ここでは、「境界性パーソナリティ障害」について説明します。

境界性パーソナリティ障害について

- ・現実または妄想で、人に見捨てられることを強く恐れ、不安を抱いている。
- ・対人関係の変動が激しく、コミュニケーションが安定しない。
- ・気分や感情がめまぐるしく変わり、周囲の人々がついてこれられない。
- ・感情のブレーキが効かず、ちょっとしたことで癇癪(かんしゃく)を起こし、激しく怒り、傷つきやすい。
- ・自殺のそぶりや自傷行為（→P.21「自傷行為について」）を繰り返し、周囲に動揺を与える。
- ・自己を損なう行為(薬物・アルコール・セックス・万引き・過食・買い物など)に依存しやすくなる。
- ・いつも空虚な気持ちを抱き、幸せを感じにくい。
- ・生きていることに対して辛さや違和感を持ち、自分が何者なのかわからない感覚を抱いている。
- ・強いストレスがかかったとき、一時的に記憶がなくなり、精神病状態に似た症状を起こしやすい。



対応のポイント

- 関わり方は、普段のその人との関係を基本とするべきです。特別に構える必要はありません。もちろん、過剰な反応が見られる時は刺激にならないようにする、調子が悪い時はいたわりの気持ちで接する、関わりを求めている時は、支援者の負担にならない範囲で関わるといったことは必要です。もしも、その人と関わることの負担が大きすぎると感じられたなら、別に相談できる人やサポーターを捜すことは一つの重要な対応法となります。
- 相手を傷つけないとともに、同時に自分が傷つかないようにという一般的な原則は守る必要があります。

若者の心理的背景について

青少年期は精神的に不安定になりがちで、自傷行為に及びやすい時期です。また、統合失調症などの精神疾患が発症しやすい時期でもあります。

- いじめや虐待、暴力の被害者である場合、仕返しは何より怖く感じられ、これまでに受けた心身の傷がひどいほど恐怖感がしみついてしまい、近所への外出や対人関係もままならなくなります。
- 直接的な「いじめ」だけでなく、インターネットや SNS を用いた「いじめ」や「不特定多数からの中傷」により追い詰められ、死を選ぶということも社会問題化しています。
- 若者は周囲の影響を受けやすく、連鎖反応的に自殺行為に及びやすい特徴がみられます。
- 家族への支援や生活支援、心理的な支援の役割も大きく作用します。
- 本人から「死にたい」と訴えられ、手首の傷あとなどから自殺の危険の高いことを知ったとしても、本人から「他の人には言わないで」と懇願されることがあります。しかし、それが看過できない状態であるならば、その旨を伝え、「誰に」「どのように」説明しようと思っているのかを本人に伝えた上で、関係者につなぐことが大切です。本人が恐れているのは単に自分の秘密が知られるということではなく、それを知った際の親たちや周りの反応です。「なんてバカなことをするのだ」と本人へ叱責する、もしくは「親として育て方が悪かったのだ」と親自身が自責するといった大人たちの過剰な反応にも、そして、「見て見ぬふりをする」といった無視するような態度にも、どちらにも深く傷つくことを知っておく必要があります。

心の不安定さに気づくサイン
自分や家族を大切にしない行動
拒食、薬物、家出、リストカットをする。ちょっとしたことで怒ったり、人や物に当たったり、暴言や暴力をふるうなど
心や身体の不調
微熱や、下痢、食欲不振などの症状が続く。作業効率が下がる、外出しない、学校や仕事に行きたがらない。また、現実にはない「声」が聞こえるなど
「死」について関心が高い/死について現実感がない
芸能人の自殺のニュースに強い関心を持つ、自殺に関してインターネットで検索する、SNSで発信をする、「死にたい」「死んでも生まれ変わる」と話す、など

自傷行為について

リストカット、アームカット、抜毛（ばつもう）、火傷などの自傷行為は、「つらい気持ちを一瞬でも忘れられる」「身体の痛みが心の痛みを紛らせる」と言う人もいますが、そのように「生きるため」に自傷を繰り返すことで逆に死をたぐり寄せてしまいます。

自傷行為という行動は、気持ちの表れ方の一つと言われており、それを「止めなければならぬ」と躍起になることは逆効果になる可能性があります。むしろ、禁止するような言動は、「泣いてはいけない」「つらいと言ってはいけない」と命令するのと同じ意味合いを持ちます。「言葉にならないほどつらい状況の中から出てきた行動である」「自傷行為をせざるをえない状況にある」、「自傷行為をするほどつらい気持ちがある」と察して、その状況と気持ちを受け止めつつ、一緒に問題に取り組む協力関係を結ぶとよいでしょう。



対応のポイント

- 責めるのではなく、本人の話をじっくり聞き、「あなたが大切」というメッセージを本人にきちんと伝えることが大切です。
- 死にたいくらい悩んでいる時にそこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。登校や外出の無理強いはしないでください。
- 心の不調で受診が必要と判断する基準は、「心の不安定さに気づくサイン」があり、「生活や行動に影響」が出始めていて、「容易に改善しないか、もしくは悪化している」といった場合です。このようなときは、医療機関受診を勧めてください。
- 虐待が疑われる、他者から暴力などの被害を受けている、家庭内で暴力行為がある、等の場合については、警察や保健所（健康福祉事務所）に相談してください。

中高年の心理的背景について

中高年は、家庭、職場の両方で重要な位置にあり、周囲から期待される役割が大きい一方で、親との死別、失業、退職など、心理的ストレスの大きい喪失体験を迎えるなど心理的、社会的な負担を抱えることが多い世代です。

- 社会的に期待されている役割等により弱音を吐くことができず、どんどん追い込まれてしまう事態も生じます。時には弱音を吐いてもいいのだという雰囲気づくりは、危険な状態に至る前にストレスの緩和が促進され、自殺の予防にも効果を発揮するものと考えられています。
- 周りの人や医師等に相談しないことが多いという特徴を持つ中高年の自殺を防止するためには、周りの人がうつ病のサインに気づいた時に、精神科医等の専門家による治療につなげることが重要です。
- 中高年のうつ病には、不眠や食欲不振の他に、欠勤、遅刻、能率低下、退職願望などのサインがあり、約8割のケースでそのサインに家族や会社などの周りの人が気づいていたという結果が示されています。
- 男性の場合は、仕事中心のライフスタイルが多く、長時間労働等から、仕事に関して強い不安やストレスを感じる状況にあります。また、退職等による生活の変化に適応できないなど心の健康を損ないやすい要因もあります。
- 女性の場合は、出産、子育て、更年期など女性特有の要因から心の健康を損ないやすいと言われています。

中高年のうつ病の特徴
自分で感じる症状
憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、くよくよして眠れない
周りから見てわかる症状
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える
身体に出る症状
眠れない、寝ても疲れが取れない、食欲がない、食べたものの味がしない、便秘がち、下痢が続く、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、腰痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が乾く



対応のポイント

- 失業、長時間労働、多重債務、経営不振等によるストレスは本人を危険な状態に追い込みます。適切な治療と並行して、現実的な諸問題に対して社会的なサポートを提供することは有効です。
- 出産、子育て、介護等の負担が強く、健康が損なわれている場合は、地域の保健師等になぎ、適切な支援を受けることが大切です。
- うつ病だけでなく、アルコール依存症（→P.18「依存症について」）など中高年に多い心の健康問題も併存していることがあります。

高齢者の心理的背景について

高齢者は身体的衰えや身体疾患が存在している可能性が高く、周囲に家族がいるものの心理的孤立の状況に陥っている場合が多いため、うつ病になりやすく、自殺率も高いと言われています。

○疲れやすい、だるい、痛み、食欲の低下などの身体症状やイライラ感、焦燥感を訴えることも多くあります。

○うつ病と認知症が合併している場合もあります。うつ病と認知症では治療法が異なりますが、両者を見分けるのは難しく、医療機関で見極めてもらうことが必要です。治療によってうつ病はよくなりますし、認知症とうつ病の合併では、うつ病を治療することで認知症も改善することがあります。

うつ病と認知症の特徴		
	うつ病	認知症
感情	抑うつ気分が続いている 周囲の状況で変化しない	悲哀感が乏しい 自分の病状に無関心にみえる
症状の訴え方	記憶障害などを強く訴える 自分を責める、悲観的、深刻	症状を軽めに言う 記憶障害を否定する
記憶・認知障害	訴えるほどの低下はない	あり
質問への反応	反応が遅い 正直に分からないと言う	分からないとき、言い訳をする 質問をはぐらかす、怒る
時間、場所などの理解	ほとんど理解している	理解できていないことが多い
身の回りの自立	自立していることが多い	困難が生じていることが多い
症状の日内変動	午前中のほうが不調	夜間に症状が悪くなりやすい
自殺を考えること	しばしばある	少ない

高齢者の特徴	
1) 衰えによる身体的不調や身体疾患への ^{りかん} 罹患	4) 家族と同居していながら相談できない
2) 死別や離職など様々な喪失体験	5) サポートする人が少ない
3) 個人的な悩み	6) 孤独な状況

対応のポイント

- 精神科受診に抵抗が強い場合は、本人自身が抱えている具体的な症状（不眠、倦怠感^{けんたいかん}等）を挙げて、受診を勧めてください。また、本人が信頼している人の力を借りることも有効です。
- 高齢者では老化による体力の衰えが基盤にあり、ライフイベントを契機に老年期うつ病を発症する場合があります。また、日常生活で仕事や家庭の役割の喪失体験がその背景にあることを認める場合もあります。そして、新たな楽しみをみつけることができない高齢者もいます。老年期には、新たな生きがいや楽しみを提供できる環境も重要です。

■ 介護者の心理的背景

認知症や重症疾患など要介護者の介護を行う家族は、その対応の負荷から不眠や体調不良、うつ病などの不調を呈することがあります。また、それに加えて、経済的困窮、相談者の不在、社会的交流の減少、生活の制約など、さまざまな問題を抱えていることが少なくありません。

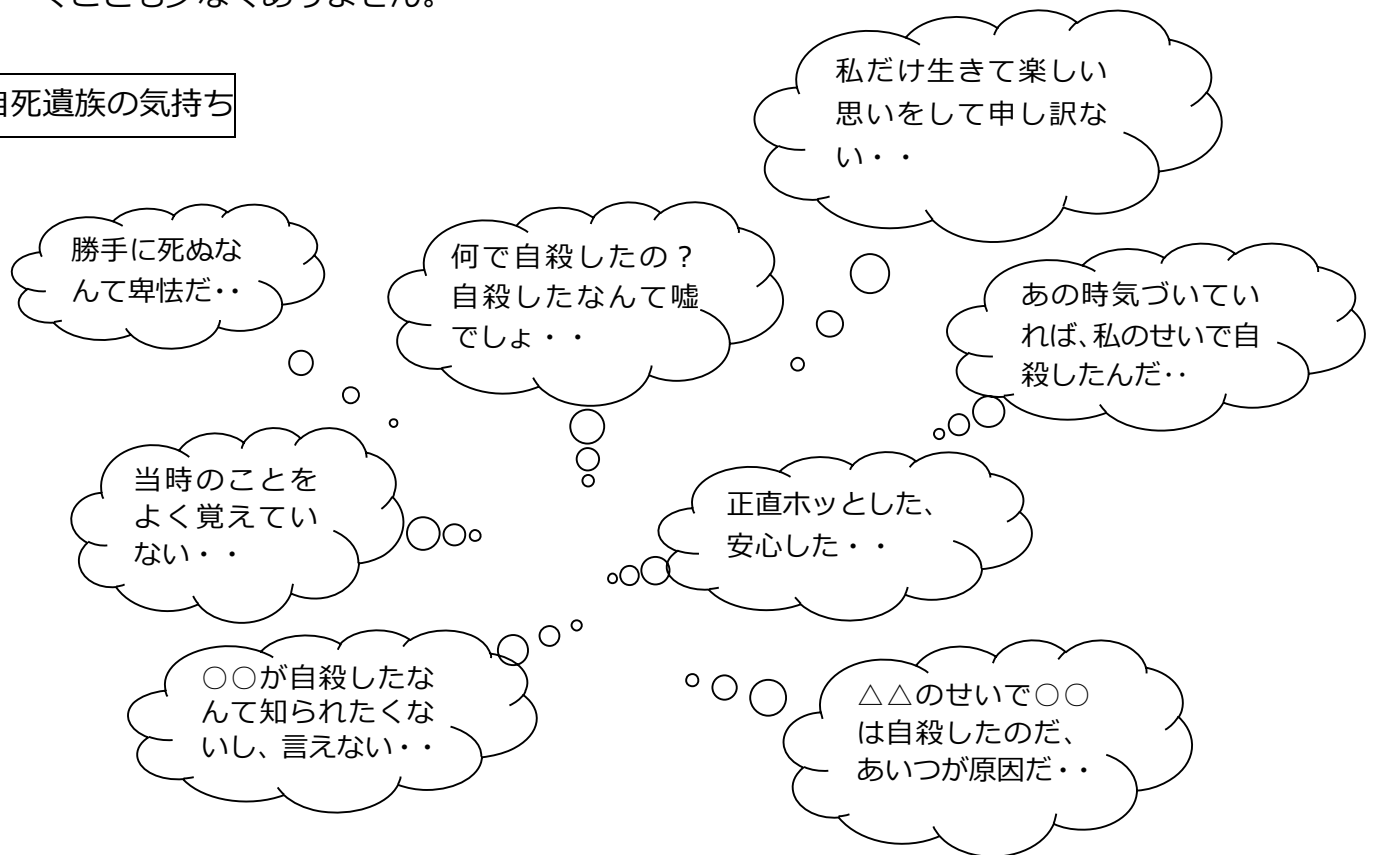
介護者と関わる場合には、温かく接し、心配がある場合には相談にのることや、具体的な問題を抱えている場合には関係機関を紹介すること、体調不良や心の健康の不調がある場合には専門家やかかりつけ医等への相談をすすめること、家族会など自助グループを紹介すること、なども念頭に置いておくといよいでしょう。

自死遺族への関わりについて

自殺は予測ができない突然の死であることに加え、自殺に言及することそのものに対するタブー、自殺の要因に対する様々な誤解や偏見があるため、遺族は深く傷つき、より複雑な感情や思いを抱くことになります。

- 自分の家族が自殺したこと自体を周囲の人に話せずに一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族も多く、また、周囲の人たちの不用意な言葉や態度によってさらに傷つくことも少なくありません。

自死遺族の気持ち



➡ 対応のポイント

- 上記のような気持ちは、身近な人を自殺で亡くした人に起こる当然の反応です。しかし、長期に渡り続き、生活に支障をきたすようなら、専門家への相談を勧めてください。
- 遺族の感情を否定せずに、ただ寄り添いゆっくり話を聞くことにより、気持ちが落ち着きます。安易な慰めや同情をすることは、かえって相手を傷つける可能性があります。
- 遺族の心の問題だけでなく、体の状態や経済状態など、遺族が困っていることを把握し、適切な情報を提供してください。一方的な考えや意見の押しつけではなく、遺族自らが望む支援を行うことが大切です。

— 相談窓口一覧編 —

令和 8 年 1 月現在

心の健康

相談窓口名称	詳細		
兵庫県精神保健福祉センター tel:0782524980 FAX：078-252-4981 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2 最寄り：阪神春日野道駅 http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf21/hw35_000000005.html 	開所日時	火～土曜日 8:45～17:30（来所相談予約受付） ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	来所（予約制）・電話	料 金 無料
	対 象 者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの方	
	内 容	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	
	そ の 他	来所相談は要予約(tel:0782524980) 電話相談は下記の兵庫県こころの健康電話相談へ	
兵庫県こころの健康電話相談 tel:0782524987	開所日時	火～土曜日 9:30～11:30 13:00～15:30 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	電話	料 金 無料
	対 象 者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの方	
	内 容	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	
神戸市精神保健福祉センター tel:0783711900 FAX：078-371-1811 神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市立総合福祉センター3階 最寄駅：神戸高速鉄道高速神戸駅 JR神戸駅 神戸市営地下鉄西神・山手線大倉山駅、海岸線ハーバーランド駅 http://www.city.kobe.lg.jp/a37430/kenko/health/kokoro/index.html	開所日時	月～金曜日 8:45～17:30 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	来所（予約制）・電話	料 金 無料
	対 象 者	神戸市民	
	内 容	来所相談は「思春期専門医師相談」「依存症専門医師相談」のみ	
	そ の 他	来所相談は要予約(tel:0783711900) 電話相談は下記の神戸市こころといのちの電話相談へ	
神戸市こころといのちの電話相談 tel:0783711855	開所日時	月～金曜日 10:30～16:30 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	電話	料 金 無料
	対 象 者	神戸市民	
	内 容	こころの悩みに関する電話相談	
兵庫県こころのケアセンター tel:0782003010 FAX：078-200-3017 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2 最寄り：阪神春日野道駅	開所日時	火～土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	来所（予約制）・電話	料 金 無料 （診療は保険診療）
	対 象 者	事件・事故・災害等によるPTSD等に関する相談・診療 ※要予約	

相談窓口名称	詳細			
日本臨床心理士会 定例電話相談 tel:0338139990 https://www.jsccp.jp	開 所 日 時	金曜日 9:00～12:00 月～金曜日 19:00～21:00		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料 (通話料は自己負担)

市町村精神保健福祉相談窓口

相談窓口名称		詳細	
芦屋市	芦屋市こども家庭・保健センター 芦屋市呉川町14-9	tel:0797311586	詳細は各市町へお問い合わせください ※神戸市、姫路市、西宮市、 尼崎市、明石市については、 各保健所（→P.32「心と体の健康」）をご覧ください。
伊丹市	障害福祉課 伊丹市千僧1-1	tel:0727848032	
宝塚市	障碍(がい)福祉課 宝塚市東洋町1-1	tel:0797772077	
川西市	障害福祉課 川西市中央町12-1	tel:0727401178	
三田市	障害福祉課 三田市三輪2-1-1	tel:0795595075	
猪名川町	健康づくり室（保健センター） 川辺郡猪名川町紫合字北裏763	tel:0727661000	
加古川市	市民健康課 加古川市加古川町北在家2000	tel:0794279191	
高砂市	障がい福祉課 高砂市荒井町千鳥1-1-1	tel:0794439027	
稲美町	地域福祉課 加古郡稲美町国岡1-1	tel:0794929136	
播磨町	健康福祉課 加古郡播磨町東本荘1-5-30	tel:0794352361	
西脇市	健幸都市推進課 西脇市下戸田128-1	tel:0795223111	
三木市	健康増進課 三木市上の丸町10-30	tel:0794822000	
小野市	社会福祉課 小野市中島町531	tel:0794631011	
加西市	地域福祉課 加西市北条町横尾1000	tel:0790428725	
加東市	障害者基幹相談支援室 加東市社50（社会福祉課内）	tel:0795277103	
多可町	健康課 多可郡多可町中区岸上281-51	tel:0795325121	
神河町	健康福祉課 神崎郡神河町栗賀町630	tel:0790322421	
市川町	保健福祉センター 神崎郡市川町甘地323-1	tel:0790261999	
福崎町	ほけん年金課 神崎郡福崎町南田原3116-1	tel:0790220560	
相生市	子育て元気課 相生市旭1-6-28	tel:0791227168	

たつの市	健康課 たつの市龍野町富永410-2	tel:0791632112
赤穂市	保健センター 赤穂市南野中321	tel:0791468701
宍粟市	福祉相談課 宍粟市山崎町今宿5-15	tel:0790633168
太子町	社会福祉課 揖保郡太子町鵜280番地1	tel:0792771013
上郡町	健康福祉課 赤穂郡上郡町大持278	tel:0791522188
佐用町	健康福祉課 佐用郡佐用町佐用2611-1	tel:0790820661
豊岡市	健康増進課 豊岡市立野町12-12	tel:0796219095
養父市	健康医療課 養父市八鹿町八鹿1675	tel:0796623167
朝来市	健幸づくり推進課 朝来市和田山町法興寺378-1	tel:0796725269
香美町	健康課 美方郡香美町香住区香住870-1	tel:0796361114
新温泉町	健康課 美方郡新温泉町湯1019	tel:0796992940
丹波市	健康課 丹波市氷上町石生2059-5	tel:0795885082
丹波篠山市	社会福祉課 丹波篠山市北新町41	tel:0795527102
洲本市	健康増進課 洲本市港2-26みなと元気館	tel:0799223337
淡路市	健康増進課 淡路市生穂新島8	tel:0799642541
南あわじ市	健康課 南あわじ市市善光寺22-1	tel:0799435218

詳細は各市町へお問い合わせ
ください

※神戸市、姫路市、西宮市、
尼崎市、明石市については、
各保健所（→P.32「心と体の
健康」）をご覧ください。

心と体の健康

相談窓口名称	詳細	
芦屋健康福祉事務所 芦屋市公光町1-23	tel:0797268152	開所日時 月～金曜日 9:00～17:30 ※祝日、年末年始除く 相談方法：来所・電話 料金：無料 相談内容 心の病気、ストレス、ひきこもり など精神保健福祉に関する相談
宝塚健康福祉事務所 宝塚市東洋町2-5	tel:0797627307	
伊丹健康福祉事務所 伊丹市千僧1-51	tel:0727857462	
加古川健康福祉事務所 加古川市加古川町寺家町天神木97-1	tel:0794220003	
加東健康福祉事務所 加東市社字西柿1075-2	tel:0795429367	
中播磨健康福祉事務所 神崎郡福崎町西田原235	tel:0790221234	
龍野健康福祉事務所 たつの市龍野町富永1311-3	tel:0791635687	
赤穂健康福祉事務所 赤穂市加里屋98-2	tel:0791432321	
豊岡健康福祉事務所 豊岡市幸町7-11	tel:0796263672	
朝来健康福祉事務所 朝来市和田山町東谷213-96	tel:0796726870	
丹波健康福祉事務所 丹波市柏原町柏原688	tel:0795733654	
洲本健康福祉事務所 洲本市塩屋2-4-5	tel:0799262060	
姫路市保健所 健康課 姫路市坂田町3番地	tel:0792891645	開所日時 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日、年末年始除く 相談方法：来所・電話 料金：無料 対象：姫路市民 相談内容 精神保健福祉相談、必要な方には 医師の相談（こころの健康相談） を案内
中央保健センター 姫路市坂田町3番地	tel:0792891654	
中央保健センター 北分室 姫路市砥堀428番地	tel:0792653075	
中央保健センター 安富分室 姫路市安富町安志1151番地	tel:0790662921	
南保健センター 姫路市飾磨区細江2655番地	tel:0792350320	
南保健センター 家島分室 姫路市家島町宮2169番地	tel:0793251428	
西保健センター 姫路市広畑区正門通3丁目2番地 2	tel:0792361473	

相談窓口名称	詳細	
尼崎市保健所 疾病対策課 尼崎市七松町1-3-1-502	tel:0648693053	開所日時 月～金曜日 9:00～17:30 ※祝日、年末年始除く 料金：無料 対象：尼崎市民 相談内容 こころと体の健康に関する相談、 子育ての相談など
(JR神戸線より北部の市民) 北部保健福祉センター 北部地域保健課 尼崎市南塚口町2-1-1	tel:0649500637	
(JR神戸線より南部の市民) 南部保健福祉センター 南部地域保健課 尼崎市竹谷町2-183	tel:0664156342	
西宮市保健所 健康増進課 西宮市池田町 8 番11号 最寄り：JR西宮駅 阪神西宮駅 市のHP https://www.nishi.or.jp/ 自殺対策事業のHP https://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisatsutaisaku/	tel:0798263160 FAX : 0798-26-5315	開所日時 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日、年末年始除く 料金：無料 対象：西宮市民 相談内容 精神保健福祉全般
あかし保健所 相談支援課 明石市大久保町ゆりのき通1-4-7 最寄り：JR大久保駅	tel:0789185669	開所日時 月～金曜日 8:55～17:40 ※祝日、年末年始除く 料金：無料 対象：明石市民 相談内容 心の健康・精神疾患、ひきこもりに 関する相談

相談窓口名称	詳細	
東灘区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0788414131	開所日時 月～金曜日9:00～12:00 13:00～17:00 ※祝日、年末年始除く 相談方法：来所・電話 料金：無料 ・子育ての総合的な相談（発育・発達・健康・しつけ・思春期・生活習慣） ・障害のある方とその家族や介護者からの相談（身体・知的・精神） ※高齢者に関する相談は、お住まいの地域のあんしんすこやかセンターへ
灘区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0788437001	
中央区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0783357511	
兵庫区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0785112111	
北区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0785931111	
北神区役所保健福祉課	tel:0789815377	
長田区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0785792311	
須磨区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0787314341	
須磨区北須磨支所保健福祉課	tel:0787931212	
垂水区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0787085151	
西区役所保健福祉部 保健福祉課	tel:0789409501	

自殺防止電話相談・いのちの電話

相談窓口名称	詳細			
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル tel:0783823566	開 所 日 時	月～金曜日 18:00～翌8:30 土・日曜日・祝日 24時間		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	県内に在住の方		
	内 容	○相談機関の少ない夜間や休日に、自殺を考えるほどつらい悩みやこころの健康相談を受けるとともに、必要に応じて専門相談窓口等を紹介します。		
兵庫県いのちと心のサポートダイヤルLINE電話相談 	開 所 日 時	毎日18:00～21:30まで		
	相 談 方 法	LINE電話による電話相談 (トークによる相談は行っていません)	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	県内に在住の方		
	内 容	○LINE アプリで「いのち支える兵庫県」を友達追加した人に「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」アカウントの QR コードが送られます。詳しくはホームページをご覧ください。		
神戸いのちの電話 tel:0783714343	開 所 日 時	月～木曜 8:30～20:30 金・土曜 8:30～翌日8:30 (祝日と重なる日の16:00～20:30 除く) 日曜・祝日 8:30～16:00		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	広く一般 (年齢・性別は不問)		
	内 容	電話相談		
	そ の 他	予約不要		
はりまいのちの電話 tel:0792224343	開 所 日 時	毎日 10:00～25:00		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	広く一般 (年齢・性別は不問) ※匿名で可		
	内 容	自殺予防のための相談電話です。相談相手もなく、自殺をも考える程孤独に悩む方々からの相談を専門的に「聴く」研修を受け、養成された相談員が受けます		

相談窓口名称	詳細		
<フリーダイヤル> ○いのちSOS（自殺対策支援センター ライフリンク） 毎日24時間 ○よりそいホットライン（社会的包摂 サポートセンター） 24時間対応 ※ガイダンスで専門的な対応を選べます。（外国語含む） ○いのちの電話 毎日16:00～21:00 毎月10日 AM8:00～翌AM8:00 <ナビダイヤル> ○いのちの電話 AM10:00～PM10:00 （厚生労働省ホームページ） 	詳しくは厚生労働省ホームページをごらんください。		
認定NPO法人国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター tel:0662604343 大阪市中心区南船場1-11-9 長堀安田ビル9階 	開 所 日 時	金曜日 13:00～日曜日 22:00（連続）	
	相 談 方 法	電話	料 金 通話料は利用者負担
	対 象 者	特に制限なし	
	内 容	自殺念慮のある方の気持ちを傾聴する	
	そ の 他	チャットによる相談（水曜日20:00～24:00）、大切な人を自死で亡くされた方のわかちあいの会（水曜日のつどい、土曜日のつどい）も行っています。詳細については、ホームページまたは事務局にお問い合わせください （事務局tel:0662602155 火・水・金・土10:00～17:00）	

経済問題・多重債務

相談窓口名称	詳細		
近畿財務局 金融総括課 < 多重債務相談窓口 > tel:0669496523 大阪市中央区大手前4-1-76 大阪合同庁舎第4号館	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00(祝日を除く)	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金 無料
	内 容	多重債務全般 その他、詳しくはホームページをごらんください。 https://lfb.mof.go.jp/kinki/pagekk_cnt_20230411001.html 	
神戸財務事務所 総務課 < 多重債務相談 > 事前予約は近畿財務局へ （予約tel:0669496523） 神戸市中央区海岸通 29 神戸地方合同庁舎 7 階 tel:0783916941	開 所 日 時	月～金曜日 9:30～12:00 13:00～17:00	
	相 談 方 法	事前予約制	料 金 無料
	内 容	多重債務全般 ※近畿財務局の職員が同事務所に出向いて相談に応じます。	
兵庫県消費生活総合センター tel:0783030999 神戸市中央区港島中町4-2 最寄り：ポートライナー中公園駅 https://www.seiken.server-shared.com/consultation/contact 	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～16:30（祝日、年末年始を除く）	
	相 談 方 法	来所・電話	料 金 無料
	内 容	消費生活についての様々な相談や苦情をお聞きして、その解決をお手伝いします。 詳しくはホームページをごらんください。 （各市町の相談窓口も紹介しています）	
但馬消費生活センター tel:0796230999 豊岡市幸町 7-11 最寄り：JR 豊岡駅	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～16:30（祝日、年末年始を除く）	
	相 談 方 法	来所・電話	料 金 無料
兵庫県内の 商工会議所及び商工会一覧 https://web.pref.hyogo.lg.jp/sr07/ie04_000000006.html 	内 容	主に中小企業や個人事業主の経営に関する不安や問題に関する相談。金融、税務経理、労務相談 等があります。 各地域の、商工会議所及び商工会にお問い合わせください。	

仕事・労働関係

相談窓口名称	詳細	
公共職業安定所 (ハローワーク)		料金：無料 予約：不要 対象者：仕事をお探しの方 支援内容 職業相談・紹介、求人 受理、新規学卒者等の 雇用対策、雇用保険適 用・給付
ハローワーク神戸 神戸市中央区相生町1-3-1	tel:0783628609	
ハローワーク西神 神戸市西区糺台5-3-8	tel:0789911100	
ハローワーク神戸 三田出張所 三田市天神1-5-25	tel:0795638609	
ハローワーク灘 神戸市灘区大内通5-2-2	tel:0788618609	
ハローワーク尼崎 尼崎市西大物町12-41アマゴッタ2階	tel:0676648609	
ハローワーク西宮 西宮市池田町13-3JR西宮駅南庁舎2～4階	tel:0798228600	
ハローワーク伊丹 伊丹市昆陽1-1-6伊丹労働総合庁舎	tel:0727728609	
ハローワーク明石 明石市大明石町2-3-37	tel:0789122277	
ハローワーク加古川 加古川市野口町良野1742	tel:0794218609	
ハローワーク西脇 西脇市西脇885-30西脇地方合同庁舎	tel:0795223181	
ハローワーク姫路 姫路市北条字中道 250	tel:0792228609	
ハローワーク龍野 たつの市龍野町富永1005-48	tel:0791620981	
ハローワーク龍野 相生出張所 相生市旭1-3-18相生地方合同庁舎	tel:0791220920	
ハローワーク龍野 赤穂出張所 赤穂市中広字北907-8	tel:0791422376	
ハローワーク豊岡 豊岡市寿町8-4	tel:0796233101	
ハローワーク豊岡 和田山分室 朝来市和田山町東谷105-2	tel:0796722116	
ハローワーク豊岡 八鹿出張所 養父市八鹿町八鹿1121-1	tel:0796622217	
ハローワーク豊岡 香住出張所 美方郡香美町香住区香住844-1	tel:0796360136	
ハローワーク柏原 丹波市柏原町柏原字八之坪1569	tel:0795721070	
ハローワーク柏原 篠山出張所 丹波篠山市郡家403-11	tel:0795520092	
ハローワーク洲本 洲本市塩屋2-4-5洲本総合庁舎1階	tel:0799220620	

相談窓口名称	詳細	
ハローワークプラザ 三宮神戸市中央区小野柄通 7-1-1 日本生命三宮駅前ビル 1 階	tel:0782318609	料金：無料 予約：不要 対象者：仕事をお探しの方 支援内容：職業相談・紹介
三宮 わかものハローワーク 神戸市中央区小野柄通 7-1-1 日本生命三宮駅前ビル 1 階	tel:0782318606	
マザーズハローワーク 三宮（ハローワークプラザ三宮内） 神戸市中央区小野柄通 7-1-1 日本生命三宮駅前ビル 1 階	tel:0782318603	
ハローワーク神戸 学卒部門 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー12 階	tel:0783624581	
神戸 新卒応援ハローワーク 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー12 階	tel:0783611151	
マザーズハローワーク尼崎 尼崎市南塚口町 2-12-18 塚口若松ビル 2 階	tel:0664210810	
しごとサポートウェーブ にしきた 西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや 4 階	tel:0798681021	
川西しごと・サポートセンター 川西市小花 1-8-1-206 パレットかわにし 2 階	tel:0727576380	
ワークサポート宝塚 宝塚市栄町 2-1-2 ソリオ 2-7 階	tel:0797814400	
三木市ふるさとハローワーク 三木市福井1933-12 サンライフ三木1階	tel:0794868609	
加西市ふるさとハローワーク 加西市北条町北条 28 番地の 1 アスティアかさい 4 階	tel:0790427600	
ハローワークステーション姫路 姫路市駅前町 265 番地 姫路 KT ビル 3 階	tel:0792851186	
ハローワークサテライト姫路 姫路市駅前町 265 番地 姫路 KT ビル 4 階	tel:0792868609	
ハローワーク姫路 マザーズコーナー 姫路市駅前町 265 番地 姫路 KT ビル 3 階	tel:0792851186	
シルバー人材センター ※県内に34ヶ所あります https://www.hyogo-silver.jp/ 	内 容	60 歳以上の健康な方で働く意欲のある方なら誰でも入会可。 臨時的かつ短期的な仕事を会員に紹介

相談窓口名称	詳細		
こうべ若者サポートステーション tel:0783355630 FAX：078-335-5345 神戸市中央区東川崎町1-3-3 ハーバーセンター 5F 最寄り：JR神戸駅 https://career-yell.jp/kobe	開 所 日 時	月～土曜日 9:30～18:00 ※祝日、第 3 月曜日、年末年始除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態または週の労働時間が 20 時間未満（アルバイトやパートで就労中など）の 15 歳から 49 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談は要予約（月～金曜日 10:00～18:00）	
西宮若者サポートステーション tel:0798315951 西宮市松原町2-37 西宮市立勤労会館1階 最寄り：阪神・JR西宮駅 https://career-yell.jp/nishinomiya	開 所 日 時	月～金、第 2 土曜日 9:30～18:00 ※第 2 以外の土曜日、日・祝、年末年始を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態にある15 歳から39 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（月～金、第 2 土曜日 9:30～18:00）	
宝塚地域若者サポートステーション tel:0797696305 FAX：0797-69-6315 宝塚市栄町1-1-9 アールグラン宝塚2階 最寄り：JR・阪急宝塚駅 https://zukasapo.hnpo.net/	開 所 日 時	火～土曜日 9:00～18:00 ※祝日、年末年始を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態にある15 歳から39 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（火～土曜日 9:00～18:00）	
さんだ若者サポートステーション tel:0795659300 三田市天神1-5-33 三田市商工会館1階 最寄り：JR三田駅 http://career-yell.jp/sanda	開 所 日 時	月～金曜日 9:30～17:30 ※祝日、年末年始を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態にある15 歳から39 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（月～金曜日 9:30～17:30）	
あかし若者サポートステーション tel:0789150677 FAX：078-915-0678 明石市相生町2-6-5 38ヤングビル5階 最寄り：JR・山陽明石駅 https://sust-harima.org/	開 所 日 時	月～土曜日 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態にある 15 歳から 39 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（月～土曜日 9:00～17:00）	

相談窓口名称	詳細		
あかし若者サポートステーション サテライト播磨 tel:0794232355 FAX：079-423-2354 加古川市加古川町溝之口 755安元ビル4階北号室 最寄り：JR加古川駅 https://sust-harima.org/ 	開 所 日 時	月～第 2・4 土曜日 9:00～17:00 ※第 1・3・5 土曜日、祝日、年末年始を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態にある 15 歳から 39 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（月～土曜日 9:00～17:00）	
ひめじ若者サポートステーション tel:0792229151 姫路市呉服町48大手前通り ハトヤ第一ビル6階 最寄り：JR・山陽姫路駅 http://www.himeji-wakasapo.com/ 	開 所 日 時	月～土曜日 10:00～18:00 ※祝日、第 2・4 土曜日、年末年始、お盆を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の 15 歳から 49 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（月～土曜日 10:00～18:00）	
若者サポートステーション豊岡 tel:0796346333 FAX：0796-34-6336 Mail:toyookasaposute@roukyou.gr.jp 豊岡市幸町9-27 最寄り：JR豊岡駅 https://saposute.org/ 	開 所 日 時	月～金曜日 10:00～16：00 ※祝日、年末年始、お盆を除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	県内在住の無業状態にある 15 歳から 39 歳までの方とその家族	
	内 容	就労や職業に伴う不安や悩みについて、キャリアコンサルタントや臨床心理士などとのカウンセリングを行い、働くことに悩む人をサポート	
	そ の 他	相談等は要予約（月～金曜日 10:00～16:00）	
（一般財団法人兵庫県雇用開発協会） ひょうご・しごと情報広場 若者しごと倶楽部 tel:0783663731 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー12 階 最寄り：JR 神戸駅 https://www.hyogo-wakamono.jp/outline/ 	開 所 日 時	月～金曜日 10:00～18:00 ※祝日、年末年始除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	おおむね 39 歳までの就労を希望している方	
	内 容	大学、短大、高専や専修学校を卒業される予定の方、おおむね39 歳までで就職を希望されている方や兵庫県への U ターン就職を希望される方の仕事探しをサポート	

相談窓口名称	詳細
兵庫労働局総合労働相談コーナー 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー15 階 兵庫労働局雇用環境・均等部指導課内	 tel:0783670850
神戸東総合労働相談コーナー 神戸市中央区海岸通 29 神戸地方合同庁舎 3 階 神戸東労働基準監督署内	tel:0783895345
神戸西総合労働相談コーナー 神戸市兵庫区水木通 10-1-5 神戸西労働基準監督署内	tel:0785700085
尼崎総合労働相談コーナー 尼崎市東難波町 4-18-36 尼崎地方合同庁舎 1 階 尼崎労働基準監督署内	tel:0676704926
姫路総合労働相談コーナー 姫路市北条 1-83 姫路労働基準監督署内	tel:0792565793
伊丹総合労働相談コーナー 伊丹市昆陽1-1-6 伊丹労働総合庁舎3階 伊丹労働基準監督署内	tel:0727107090
西宮総合労働相談コーナー 西宮市浜町 7-35 西宮地方合同庁舎 3 階 西宮労働基準監督署内	tel:0798248595
加古川総合労働相談コーナー 加古川市野口町良野 1737 加古川労働基準監督署内	tel:0794588467
西脇総合労働相談コーナー 西脇市西脇 885-30 西脇地方合同庁舎 西脇労働基準監督署内	tel:0795223366
但馬総合労働相談コーナー 豊岡市大手町 9-15 但馬労働基準監督署内	tel:0796225145
相生総合労働相談コーナー 相生市旭 1-3-18 相生地方合同庁舎 相生労働基準監督署内	tel:0791221020
淡路総合労働相談コーナー 洲本市桑間 280-2 淡路労働基準監督署内	tel:0799222591

相談窓口名称		詳細	
独立行政法人労働者健康安全機構兵庫産業 保健総合支援 センター（さんぽセン ター） tel:0782300283（代） FAX：078-230-0284 神戸市中央区御幸通 6-1-20 ジイテックスアセントビル 8 階 最寄り：各線三宮駅 	開 所 日 時	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日、年末年始除く	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話 メール・FAX	料 金
	対 象 者	事業主、産業保健スタッフ	
	内 容	事業場の抱えている産業保健の様々な問題について解決方法を助 言します	
	そ の 他	専門相談員の執務日に対応。来所面談希望の場合は要予約	
独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援 機構兵庫支部 JEED兵庫障害者職業センター tel:0788816776 FAX：078-881-6596 メール：hyogo-ctr@jeed.go.jp 神戸市灘区大内通 5-2-2 最寄り：阪急王子公園駅 阪神西灘駅 JR 灘駅 神戸市バス水道筋 6 丁目 	開 所 日 時	月～金曜日 8:45～17:00	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話	料 金
	対 象 者	就職や勤務継続、職場復帰に関することでお困りの障がいのある 方や心の病で休職中の方 障がいや疾患の種別、程度、手帳の有無は問いません。家族や事 業主からの相談も可能です	
	内 容	まず電話・来所によるご相談からさせていただきます。その後、 就職に関し、可能な支援についてご提案をさせていただきます	
	そ の 他	来所の際は予約が必要です	

法律・人権

相談窓口名称	詳細			
日本司法支援センター （法テラス） （サポートダイヤル） tel:0570078374 （PHS・IP電話対応） tel:0367455600 https://www.houterasu.or.jp	開所日時	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 （祝日・年末年始除く）		
	相談方法	電話	料 金	利用料：無料 通話料：利用者負担
	対象者	年齢、性別等一切不問		
	内容	法的トラブル（借金、離婚、相続など）に関する法制度や相談窓口の案内		
法テラス兵庫 tel:0570078334 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワービル13階 最寄り：JR神戸駅 神戸高速鉄道高速神戸駅 神戸市営地下鉄ハーバーランド駅 https://www.houterasu.or.jp	開所日時	月～金曜日 9:00～17:00		
	相談方法	来所または電話相談 （無料法律相談）	料 金	無料 （無料法律相談に関しては同一案件について3回まで）
	対象者	一定の収入基準以下の方（無料法律相談）		
	内容	一定の収入（手取り月収、預貯金などの資産）基準以下の方に対する弁護士との無料法律相談、ならびに弁護士費用の立替制度		
	その他	無料法律相談については要予約		
法テラス阪神 tel:0570078335 尼崎市七松町1-2-1 フェスタ立花北館5階 最寄り：JR立花駅 https://www.houterasu.or.jp	開所日時	月～金曜日 9:00～17:00		
	相談方法	来所または電話相談 （無料法律相談）	料 金	無料 （無料法律相談に関しては同一案件について3回まで）
	対象者	一定の収入基準以下の方（無料法律相談）		
	内容	一定の収入（手取り月収、預貯金などの資産）基準以下の方に対する弁護士との無料法律相談、ならびに弁護士費用の立替制度		
	その他	無料法律相談については要予約		
法テラス姫路 tel:0570078336 姫路市北条1-408-5 光栄産業（株）第2ビル 最寄り：JR・山陽電車姫路駅 https://www.houterasu.or.jp	開所日時	月～金曜日 9:00～17:00		
	相談方法	来所または電話相談 （無料法律相談）	料 金	無料 （無料法律相談に関しては同一案件について3回まで）
	対象者	一定の収入基準以下の方（無料法律相談）		
	内容	一定の収入（手取り月収、預貯金などの資産）基準以下の方に対する弁護士との無料法律相談、ならびに弁護士費用の立替制度		
	その他	無料法律相談については要予約		
兵庫県弁護士会ホームページ 下記以外にも各種相談が紹介がされています。	https://www.hyogoben.or.jp/consultation/			
				

相談窓口名称	詳細	
兵庫県弁護士会総合法律センター https://www.hyogoben.or.jp/consultation/soudan/ ※県内各地（下記）相談所ごとの 詳細情報を閲覧できます。 	相談方法	来所 弁護士による面談相談（要予約）
	料金・場所	相談所ごとの記載を参照ください。
	対象者	弁護士による法律相談、弁護士紹介をご希望の方
	内容	弁護士による面談での法律相談、弁護士紹介
兵庫県弁護士会総合法律センター （神戸相談所） 予約tel:0783411717 （予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00） 相談場所：神戸市中央区橘通1-4-3 兵庫県弁護士会館2階 最寄り：JR神戸駅	開所日時	（一般法律相談） 【平日】月～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00 （多重債務相談） 【平日】月～金曜日 13:00～15:00 （民事交通事故相談） 【平日】火・金曜日 10:00～12:30 13:00～15:30
	料 金	1回30分5,500円（税込） ただし、民事交通事故相談と多重債務相談は無料
兵庫県弁護士会総合法律センター （阪神相談所） 予約tel:0648697613 （予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00） 相談場所：尼崎市七松町1-2-1 フェスタ立花北館5階501C号 最寄り：JR立花駅 https://www.hyogoben-amashibu.jp/ 	開所日時	（一般法律相談） 【平日】月・水・金曜日 13:00～16:00 火・木曜日 13:00～14:00 （多重債務相談） 【平日】金曜日 13:00～16:00 （民事交通事故相談） 【平日】水曜日 10:00～12:30 13:00～15:30
	料 金	1回30分5,500円（税込） ただし、民事交通事故相談と多重債務相談は無料
兵庫県弁護士会総合法律センター （伊丹・川西・宝塚相談所） 予約tel:0648697613 （予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00） 相談場所：伊丹・川西・宝塚市内の弁護士事務所 になります。場所の詳細は、予約時にお問合せく ださい。 https://www.hyogoben.or.jp/itami/ 	開所日時	随時（申込受付後に調整）
	料 金	1回30分5,500円（税込）
兵庫県弁護士会総合法律センター （明石相談所） 予約tel:0783511233 （予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00） 相談場所：明石市東仲ノ町6-1 アスパ明石北館8階相談室 （明石市生涯学習センター内） 最寄り：明石駅	開所日時	【平日】木曜日 18:00～20:00（ナイター相談）
	料 金	1回30分5,500円（税込）

相談窓口名称	詳細	
兵庫県弁護士会総合法律センター （北播磨相談所） 予約tel:0783511233 (予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00) 相談場所：加東市社26 加東市福祉センター内	開所日時	【平日】 火曜日 13:30～15:30
	料 金	1回30分5,500円（税込）
兵庫県弁護士会総合法律センター （西播磨相談所） 予約tel:0792868222 (予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00) 相談場所：姫路市北条1-408-6 兵庫県弁護士会姫路支部会館内 最寄り：JR姫路駅 https://www.hyogoben.or.jp/himeji/ 	開所日時	（一般法律相談） 【平日】 月・水・木曜日 13:30～15:00 火・金曜日 13:30～16:30 （多重債務相談） 【平日】 月・木曜日 15:00～16:30 （民事交通事故相談） 【平日】 月・木曜日 13:00～15:30
	料金	1回30分5,500円（税込） ただし、民事交通事故相談と多重債務相談は無料
兵庫県弁護士会総合法律センター （山崎相談所） 予約tel:0783511233 (予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00) 相談場所：宍粟市山崎町鹿沢65-3 宍粟防災センター内	開所日時	【平日】 第1・3火曜日 13:30～15:30
	料金	1回30分5,500円（税込）
兵庫県弁護士会総合法律センター （南たじま相談所） 予約tel:0783511233 (予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00) 相談場所：朝来市和田山町和田山258-1 和田山老人福祉センター内	開所日時	【平日】 第4木曜日 13:00～15:00
	料金	1回30分5,500円（税込）
兵庫県弁護士会総合法律センター （丹波相談所） 予約tel:0783511233 (予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00) 相談場所：丹波市、丹波篠山市内の弁護士事務所 になります。場所の詳細は、予約時にお問合せく ださい。	開所日時	随時（申込受付後に調整）
	料金	1回30分5,500円（税込）
兵庫県弁護士会総合法律センター （淡路相談所） 予約tel:0783511233 (予約受付：月～金 9:30～12:00 13:00～16:00) 相談場所：淡路島内の弁護士事務所になります。 場所の詳細は、予約時にお問い合わせください。	開所日時	随時（申込受付後に調整）
	料金	1回30分5,500円（税込）

相談窓口名称	詳細		
(兵庫県弁護士会) 夜間法律相談 tel:0783419600	開所日時	日・水・金曜日 17:00～20:00	
	相談方法	電話	料 金 無料
	内容	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（派遣切り、雇い止めにあった、借金を返済しているのに残高が減らない、消費者金融にたくさん借金をしている、生活保護を受けたい、夫の暴力から逃げたい、離婚したい）	
(兵庫県弁護士会) 高齢者・障害者総合支援センター「たんぽぽ」 ・専門法律相談（来所相談・出張相談） ・弁護士電話法律相談 https://www.hyogoben.or.jp/effort/committee/koureisha/ 	対象者	高齢者・障害者の方の財産管理・成年後見制度等について相談をしたい方	
(高齢者・障害者総合支援センター「たんぽぽ」) ・専門法律相談（来所相談・出張相談） （来所の場合） 兵庫県弁護士会館 神戸市中央区橘通1-4-3（最寄り：JR神戸駅） （予約電話番号） 神戸本部 tel:0783410550 （月～金 10:00～12:00 13:00～16:30） 阪神支部 tel:0648697613 （月～金 9:30～12:00 13:00～16:00） 姫路支部 tel:0792868222 （月～金 10:00～12:00 13:00～16:30）	開所日時	第2・4月曜日 13:00～16:00	
	料金	（来所相談）30分5,500円（税込） （出張相談）60分11,000円（税込）+交通費実費	
	内容	来所は弁護士による面談相談、出張相談（いずれも要予約）	
(高齢者・障害者総合支援センター「たんぽぽ」) ・弁護士電話法律相談 tel:0783620074 FAX：078-362-0084	開所日時	火・木曜日 13:00～16:00	
	相談方法	電話・FAX （予約不要）	料 金 無料（通話料:利用者負担）
兵庫県司法書士会ホームページ 下記以外にも各種相談の紹介がされています。 （登記、債務整理、成年後見、賃貸トラブル相談センター、調停センターぽると、その他 等）	https://www.shihohyo.or.jp/ 		

相談窓口名称	詳細			
兵庫県司法書士会 電話相談 tel:0783419052	開所日時	毎週火・金曜日 13:00～16:00(最終受付15:45) ※祝日休み	料 金	無料（通話料:利用者負担）
	内容	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・成年後見等)		
(兵庫県司法書士会) なのはな相談センターひょうご tel:0783418833 https://www.shihohyo.or.jp/nanohanahyogo/ 	開所日時	毎週月曜日 12:00～15:00（最終受付：14:45） 毎週木曜日 16:00～19:00（最終受付：18:45）	料金	無料（通話料:利用者負担）
	内容	相談員および相談者を女性に限定した、司法書士が対応できるあらゆる相談（登記、相続、裁判、後見等）の窓口		
(神戸地方法務局) みんなの人権110番 電話：0570-003-110 ↓ 全国共通の人権相談ダイヤルです。自動音声ガイダンスに従い、ご相談を希望する人権問題の内容に応じ、①女性の人権②高齢者の人権③障害者の人権④その他の人権を選択してください。	開所時間	月～金曜日 8:30～17:15		
	相談方法	来所・電話	料 金	無料（通話料:利用者負担）
	対象者	制限なし		
	内容	人権に関する相談を受けて、助言や専門機関の紹介等を行う		
(神戸地方法務局) こどもの人権110番 電話：0120-007-110	開所日時	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く		
	相談方法	電話	料 金	無料
	対象者	こどもの人権問題に関する専用電話。 こどもだけではなく、こどものことで悩む大人も可能。		
(法務省ホームページ) 人権相談 ※インターネットによる相談、こどもの人権問題に関するラインからの相談等の情報を掲載	https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html 			
(法務省ホームページ) 外国人のための人権相談 ※人権相談窓口、法務局における調査・救済手続きを説明したリーフレット(10言語対応)等を掲載	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 			

犯罪被害・警察等

相談窓口	詳細			
兵庫県警察 被害者こころの電話 （サポートセンター） tel:0120338274	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～16：00 ※祝日、年末年始除く		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料
	内 容	犯罪被害者等給付金制度や各種支援制度についてのお問い合わせに対応します。犯罪の被害にあわれた方やそのご家族のこころの悩みや精神的不安を軽くする手助けをいたします		
性犯罪被害相談電話全国共通番号 tel: # 8103(ハートさん) 兵庫県警察性犯罪被害110番 tel:0120578103	開 所 日 時	24時間		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料
	内 容	性犯罪被害に関する相談窓口 ・ 性犯罪被害相談電話全国番号 発信場所を管轄する都道府県警察の性犯罪相談電話（兵庫県内は下記）につながります ・ 兵庫県警察性犯罪被害110番 女性警察官（女性警察官が用件中的の場合は、男性警察官）が対応します		
兵庫県警察 ストーカー・DV相談電話 tel:0783717830	開 所 日 時	24時間		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料（通話料は自己負担）
	内 容	ストーカー・DV被害に関する悩み事		
兵庫県警察 警察相談専用電話 tel: # 9110（短縮） 又は tel:0783612110	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料（通話料は自己負担）
	内 容	警察業務に関する相談窓口です。事件や交通事故など、緊急性が認められる場合は「110番」へ通報してください		
兵庫県警察 相談窓口一覧	兵庫県警察ホームページをご参照ください。 https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/sodanlist/index.htm 			
ひょうご地域安全SOSキャッチ 電話相談 tel:0783411324(いざツォーホー)	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～16:00 ※祝日、12/29～1/3を除く		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料（通話料は自己負担）
	内 容	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		

相談窓口	詳細			
兵庫県犯罪被害者等総合相談窓口 tel:0783600783 https://www.vc-center.net/ 	開 所 日 時	平日 9:00～17:00（土日祝日・年末年始は除く）		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料（通話料は自己負担）
	対 象 者	犯罪被害にあわれた方・家族・その友人・知人など		
	内 容	犯罪被害に遭われた方の相談を受け、状況に応じて必要な支援のコーディネートを行います。		
	そ の 他	苦しいとき、困っているとき、抱え込まずにご相談ください。		
（公社）ひょうご被害者支援センター https://www.supporthyogo.org  ●ひょうご被害者支援センター （犯罪被害全般） tel:0783677833 ●ひょうご性被害ケアセンター 「よりそい」 （性暴力専用） tel:0783677874	開 所 日 時	●犯罪被害全般 月・火・木・金曜日 10:00～16:00 ※祝日、8/12～8/16、12/28～1/4を除く ●性暴力専用（よりそい） 月・火・水・木・金曜日 9:00～17:00 ※土日祝日、12/29～1/3を除く		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料（通話料は自己負担）
	対 象 者	犯罪被害・交通事故にあわれた方・家族・その友人・知人など		
	内 容	電話相談 面接相談 ・法律相談（弁護士） ・臨床心理士による面接 病院や裁判所への付き添い等		
	そ の 他	面接は予約制、まずは電話相談におかけください		
犯罪被害者支援ハンドブック （兵庫圏域版）	兵庫県ホームページに掲載中 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk14/documents/hpr7handbook.pdf 			
法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル tel:0120079714（なくことないよ）				
法テラス・サポートダイヤル tel:0570078374（おなやみなし） （IP電話・プリペイド・海外からは通話出来ません） tel:036745560				

交通事故

相談窓口名称	詳細			
●兵庫県交通事故相談所 tel:0783608521 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー6階 兵庫県総合相談センター内 最寄り：JR神戸駅 ●（姫路支所） tel:0792819300 姫路市北条1-98 兵庫県姫路総合庁舎内 最寄り：JR姫路駅 ●（豊岡支所） tel:0796238008 豊岡市幸町7-11 兵庫県豊岡総合庁舎内 最寄り：JR豊岡駅	開 所 日 時	●兵庫県交通事故相談所 毎週 月、火、木、金曜日 ●姫路支所、豊岡支所 毎週水曜日 ※いずれの会場も 9:00～12:00、13:00～16:00 祝日、12月29日～1月3日を除く		
	相 談 方 法	来所・電話	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	交通事故に遭われた本人、家族など		
	内 容	示談交渉の進め方、損害賠償や保険請求手続き		
	そ の 他	姫路支所、豊岡支所はやむを得ない事情で開設できないことがありますので、お越しになる前に電話にてご確認をお願いします。		
その他 交通事故相談のご案内	兵庫県ホームページをご参照ください。 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk15/koutsujikosoudan.html 			

遺族支援

相談窓口名称	詳細		
兵庫・生と死を考える会 遺族会 tel:0788055306 FAX：同上 mailto:hyogoseitoshi@outlook.com https://seitoshi-hyogo.org/ 開催場所：神戸市内 	わ か ち あ い 開 催 日 時	原則として毎月第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	
	わ か ち あ い 参 加 料 金	有料（500円）	
	問 い 合 わ せ 申 込 先	tel:0788055306 （火・金曜日 10:00～16:00）	
	対 象 者	遺族	
	主 旨	家族を亡くして悲嘆にある方だけの会です。各自の思いの丈、悲しみ、苦しみ、寂しさなどを語り合うことにより「苦しんでいるのは自分だけではない」と気づくことで少しでも心が軽くなれることを願っています	
一般財団法人 あしなが育英会 神戸レインボーハウス tel:0784532418 FAX：078-412-2418 mailto:rainbow-k@ashinaga.org 神戸市東灘区本庄町1-7-3 最寄り：JR甲南山手駅 阪神深江駅 http://www.ashinaga.org 	開 催 日 時	月～金曜日 9:00～17:00 ※プログラム開催は土・日	
	相 談 方 法	来所（予約制）・電話 メール・FAX	料 金 無料
	対 象 者	病気・災害・自死遺児：0歳～15歳とその保護者など	
	内 容	年少～中学3年生のグループタイム、小中学生のつどい	
	そ の 他	ご来館される場合は、事前にご連絡ください	

相談窓口名称	詳細	
虹玉の会 tel:08083104982 FAX：079-568-1335 mailto:mail@nijitama.net 場所：予約時にお知らせします（兵庫県三田市内で交通の便は良いです）	個人相談 開催日	毎月第1日曜日 午後1:00～5:00の間
	わかしあい 参加料金	有料（100円）
	問い合わせ 申込先	電話・FAX・メール ※メールでの相談も可能です ※メール・FAXでの予約の場合は希望日の3日前までに お願いします
	対 象 者	※当会での「遺族」は自らが遺族と感じられている方を いいます（親族・友人・同僚…婚約者等も含みます）
	主 旨	大切な方を亡くされたご遺族の様々な思い（悲しさ・虚 しさ・怒り・辛さ・切なさ等々）をうかがいます（1回 1時間程度）

障害者など

相談窓口名称	詳細		
障害者相談支援事業所	障害のある人が自立した日常生活又は社会生活を営むことができるよう身近な市町を中心として相談支援事業を実施しています。地域の状況に応じて柔軟な事業形態をとれることとなっておりますので、詳細については、お住まいの市町窓口にお問い合わせください。		
兵庫県立 知的障害者更生相談所 tel:0782420737 FAX：078-242-0736 神戸市中央区坂口通 2 - 1 - 1 兵庫県福祉センター3F 最寄り：JR灘駅 阪急王子公園駅	開所日時	平日 9:00～17:30 ※年末年始を除く	
	相談方法	来所（予約制）	料 金 無料
	対 象 者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの18歳以上の知的障害をお持ちの方	
	内 容	療育手帳交付・更新について	
	そ の 他	要予約。お住まいの市または町の障害福祉担当窓口で申し込み	
兵庫県立 身体障害者更生相談所 tel:0789272727 FAX：078-927-2745 mailto:Shinshousoudan@pref.hyogo.lg.jp 神戸市西区曙町1070 最寄り：JR明石駅	補装具等判定関係		
	対 象 者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの18歳以上の身体障害者	
	内 容	更生医療の要否、補装具の支給要否、処方及び適合判定を行う	
	そ の 他	相談を受けるには、お住まいの市町の障害福祉担当窓口で手続きください	
	身体障害者手帳交付事務		
	対 象 者	神戸市・西宮市・尼崎市・姫路市・明石市を除く、兵庫県内にお住まいの身体障害児・者	
	内 容	身体障害者手帳の交付等を行う	
	そ の 他	申請を行うには、お住まいの市町の障害福祉担当窓口で手続きください	

相談窓口名称	詳細	
ひょうご発達障害者支援センター クローバー (担当圏域：東播磨、淡路) 高砂市北浜町北脇519 最寄り：山陽大塩駅 JRひめじ別所駅	tel:0792543601 FAX : 079-254-3403 mailto:auc.clover@nifty.com	開所日時 月～金曜日9:00～17:00 ※祝日除く 相談方法 まずは市町発達障害相談窓口（以下、市町窓口）へご相談ください（市町発達障害相談窓口は当センターHPをご覧ください） http://auc-clover.a.la9.jp ↓ 各市町窓口が相談内容をお聞きした上で、必要に応じてクローバーへ相談依頼をします ↓ 市町窓口と連携の上、相談を行います ※相談無料 対象者 自閉症、アスペルガー症候群、学習障害、注意欠陥多動性障害などの、発達障害をもつ（疑いのある）本人、家族、関係施設、関係機関の支援スタッフなど（年齢、性別は不問） 支援内容 発達障害についての日常生活の様々な相談や、発達支援や就労支援
加西ブランチ (担当圏域：北播磨、丹波) 加西市北条町東高室959-1 (地域生活支援事業所はんど内) 最寄り：北条鉄道北条町駅 中国自動車道加西IC	tel:0790433860 FAX : 0790-43-3865 mailto:auc.clover@yutaka-wel.com	
芦屋ブランチ (担当圏域：阪神南) 芦屋市楠町16-5 最寄り：JR芦屋駅 さくら夙川駅 阪神打出駅 阪急夙川駅 阪神電鉄バス「翠ヶ丘」	tel:0797225025 FAX : 0797-22-7885 mailto:cloverashiya@dream.com	
豊岡ブランチ (担当圏域：但馬) 豊岡市戸牧1029-11 (北但広域療育センター風内) 最寄り：JR豊岡駅より全但バス「豊岡病院」	tel:0796378006 FAX : 0796-22-8811 mailto:clover-toyooka-info@kobeseirei.or.jp	

宝塚ランチ (担当圏域：阪神北) 宝塚市伊子志 3 丁目 12-43 希望の家コミュニティプラザ 1F 最寄り：阪急逆瀬川駅	tel:0797714300 FAX : 0797-76-5811 mailto:clover-takarazuka@coast.ocn.ne.jp
上郡ランチ (担当圏域：中播磨、西播磨) 赤穂郡上郡町岩木甲701-42 (地域障害者多目的作業所フレンズ内) 最寄り：JR上郡駅	tel:0791566380 FAX : 0791-56-6381 mailto:clover-kamigori@aishin-wel.or.jp

相談窓口名称	詳細	
(公益社団法人 兵庫県精神福祉家族会連合会) ひょうかれん電話相談室 tel:0788913886 https://hyoukaren.or.jp/	開所日時	平日 10:00～12:00 13:00～15:00 ※年末年始、夏期休業日・警報発令時を除く
	相談方法	電話
	対 象 者	こころの病をもつ当事者及び家族
	内 容	こころの病をもつ家族を支えてきた経験や闘病体験を生かして、相談者に寄り添ってお話を伺い、必要な情報をお伝えします。 第4木曜日は精神保健福祉士が担当しており、年金・手帳・行政サービスに関するご相談も可能です。

依存症

相談窓口名称	詳細		
ひょうご・こうべ依存症対策センター tel:0782515515 短縮ダイヤルtel: # 7330(なやみされ)	開所日時	火～金曜日 9:30～11:30 13:00～15:30 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	電話	料 金 無料
	対 象 者	兵庫県内（神戸市含む）にお住まいの本人、家族、関係者など	
	内 容	電話相談員が相談者の話を聞き、問題点を整理したり、必要に応じて専門医や自助グループなどを案内します	
ひょうご依存症ポータルサイト https://web.pref.hyogo.lg.jp/dependence/index.html 	内 容	「依存症」のことを正しく知っていただくための情報発信とともに、回復に向けて、早期に適切なサポートにつながっていただくための県の相談機関や取り組みなどをご紹介します。	
依存症に関する主な相談先・回復支援施設 （厚労省ホームページ） https://izonsho.mhlw.go.jp/relation.html 	開所日時	依存症やその関連問題についてお困りの方は、同じ経験をしている仲間と出会える、家族会や自助グループにつながりましょう。 気になることがあれば、迷わず相談窓口にご連絡ください。 ※相談先については、厚労省のホームページをご参照ください。	

子ども・青少年・ひきこもり

相談窓口名称	詳細	
県こども家庭センター（児童相談所）		
※ホットライン （児童虐待防止24時間ホットライン） 緊急性の高い児童虐待等に関する通告や 相談に24時間応じます	中央こども家庭センター	tel:0789219119
	尼崎こども家庭センター	tel:0664940505
	西宮こども家庭センター	tel:0798749119
	川西こども家庭センター	tel:0727597799
	加東こども家庭センター	tel:0795489300
	姫路こども家庭センター	tel:0792949119
	豊岡こども家庭センター	tel:0796229119
中央こども家庭センター	tel:0789239966 明石市北王子町13-5 （担当地域：加古川市、高砂市、稲美町、播磨町）	開所日時 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く 相談方法：来所（予約制） 料金 相談や検査、一時保護の費用は無料 対象者 満18歳未満の子どもの多様な問題について、本人や家族、関係機関からの相談に応じます
中央こども家庭センター洲本分室	tel:0799262075 洲本市塩屋2-4-5 （担当地域：洲本市、南あわじ市、淡路市）	
尼崎こども家庭センター	tel:0649505001 尼崎市若王寺2-18-3 ひと咲きタワー9階 （担当地域：尼崎市）	
西宮こども家庭センター	tel:0798714670 西宮市青木町3-23 （担当地域：西宮市、芦屋市）	
川西こども家庭センター	tel:0727566633 川西市火打1-12-16 キセラ川西プラザ3階 （担当地域：伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町）	
川西こども家庭センター丹波分室	tel:0795733866 丹波市柏原町柏原688 （担当地域：丹波篠山市、丹波市）	

加東こども家庭センター	tel:0795278250 加東市下滝野1269-2 加東市元滝野庁舎2階 （担当地域：西脇市、三木市、小野市、加西市、加東市、多可町）	相談内容 家庭での養育が困難になった子どもの相談 性格やしつけ、発達や障害、不登校、虐待、いじめなどの相談
姫路こども家庭センター	tel:0792971261 姫路市新在家本町1-1-58 （担当地域：姫路市、相生市、たつの市、赤穂市、宍粟市、神河町、市川町、福崎町、太子町、上郡町、佐用町）	
豊岡こども家庭センター	tel:0796224314 豊岡市正法寺446 （担当地域：豊岡市、養父市、朝来市、香美町、新温泉町）	

神戸市こども家庭センター tel:0785997300（代表） FAX：078-977-8085 神戸市兵庫区上庄通1丁目1-27 最寄り：JR和田岬駅、市営地下鉄和田岬駅	開 所 日 時	月～金曜日 8:45～17：30 ※祝日、年末年始除く		
	相 談 方 法	来所・電話・訪問相談	料 金	無料
	対 象 者	児童（18歳未満）		
	内 容	子どもや家庭に関する専門の相談機関。児童福祉司・児童心理司・医師など専門の職員が対応します。 <児童相談所虐待対応ダイヤル> 189（全国共通24時間対応）		
	そ の 他	要予約		
	開 所 日 時	月～金曜日 8:55～17:40 ※祝日・年末年始除く		
	相 談 方 法	来所・電話・訪問相談	料 金	無料
	対 象 者	児童（18歳未満）		
明石こどもセンター tel:0789185097 FAX：078-918-5128 明石市大久保町ゆりのき通1-4-7 最寄り：JR大久保駅	内 容	子どもに関するさまざまな相談 <あかし子育て相談ダイヤル> tel:0789262525 FAX:078-926-2424 mailto:soudan24@akashi-kosodate.jp <あかしこども相談ダイヤル> tel:0789262525 <虐待相談24時間ホットライン> tel:0789185726 24時間365日 心理士、保健師、保育士、市職員などが対応します		
	開 所 日 時	月～金曜日9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く		
	相 談 方 法	電話・来所・オンライン相談	料 金	無料
	対 象 者	県内の幼児児童生徒や保護者、学校関係者など		
特別支援教育相談 tel:0120332558 加東市山国2006-107 心の教育推進センター (県立総合教育センター)	内 容	障害(LD,ADHD等を含む)のある幼児児童生徒の学習・生活などの相談		
	そ の 他	来所・オンライン相談は要予約		



兵庫県・神戸市 予期せぬ妊娠SOS相談 tel:0783513400 https://ninshinsos-sodan.com LINEアカウントID: @hyogo-ninshinsos メール:お問い合わせフォームよりご相談 面談:神戸市北区ひよどり台2-30-7 (原則要予約) 【ホームページ】  【LINEアカウント】 	開 所 日 時	24時間365日		
	相 談 方 法	電話・LINE・メール・来所	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	思いがけない妊娠等、妊娠に悩む者		
	内 容	思いがけない妊娠等の悩みについて相談できる窓口。 助産師等の専門職が対応。		
	そ の 他	ホームページ内にメール相談フォーム有り		
ひょうごっ子悩み相談 電話相談： tel:0120078310 (365日24時間) tel:0120783111 (平日9時-17時) 面接相談(対面・オンライン) 予約： tel:0120783111 (平日9時-17時) 加東市山国2006番地107 (兵庫県教育委員会ホームページ) 	面接相談(対面・オンライン) 【要予約】			
	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く		
	相 談 方 法	面接(対面・オンライン)	料 金	無料
	対 象 者	県内の児童生徒や保護者など		
	内 容	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全般についての相談		
	電話相談(ひょうごっ子<いじめ・体罰・子ども安全・不登校>相談24時間 ホットライン)			
	開 所 日 時	毎日24時間		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料
	対 象 者	児童生徒や保護者など		
	内 容	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰など、子どものSOS全般 についての相談		
兵庫県警察本部 少年相談室(ヤングトーク) tel:0120786109 FAX: 078-351-7829 神戸市中央区下山手通5-6-21 最寄り: JR・阪神元町駅 地下鉄県庁前駅	開 所 日 時	平日 9:00～17:00		
	相 談 方 法	来所・電話・FAX	料 金	無料
	対 象 者	各種少年相談		
	内 容	少年の問題行動に悩む保護者や被害にあった少年等を支援するた め、少年相談専門員が、下記の相談に応じています。 ①いじめ、虐待、暴力などの被害②万引き、薬物乱用、喫煙、飲 酒などの非行③家出、無断外泊、怠学などの問題行動④スマホ、 SNSに関するトラブル		
特定非営利活動法人 つなご (兵庫県子どもシェルターこころんハウ ス) tel:0664156750 https://www.tsunago-cocoron.org/	開 所 日 時	月～金曜日 9:00～18:00 ※年末年始除く		
	相 談 方 法	電話・メール	料 金	無料
	対 象 者	おおむね15歳～20歳までの女子(家にいたくない、今日帰るとこ ろがない、親からひどいことを言われる、など)		

兵庫ひきこもり相談支援センター ほっとらいん相談 tel:0789777555 	開 所 日 時	月・水・土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 ※祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	青少年を中心とする全年齢		
	内 容	ひきこもり・不登校の課題を抱える青少年のための総合相談及び 青少年を中心とするひきこもり専門相談		
【阪神ランチ】 一般社団法人 いきがいさがし 西宮市名塩新町3-2 開設日時：火～金 10:00～16:00			内容 セミナー・地域相談会・ 面接相談・電話相談・ 訪問支援・カウンセリング 対象 ひきこもり者ご本人と ご家族 (年齢は問いません) 費用：無料 担当 お住まいの地域によって 各ランチへ	
【播磨ランチ】 認定特定非営利活動法人 コムサロン21 姫路市呉服町48 大手前通りハトヤ第一ビル6階 開設日時：月～土 10:00～17:00 ※第2・第4・第5土曜除く	tel:05037491227			
【但馬ランチ】 特定非営利活動法人 コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク ドーナツの会 豊岡市城南町23-6 開設日時：月～金 10:00～16:00	tel:0792406299			
【丹波ランチ】 特定非営利活動法人 結（ゆい） 丹波篠山市東吹500番地 開設日時：月・水・金 10:00～17:00	tel:0796261101 (相談専用携帯電話)			
【淡路ランチ】 認定特定非営利活動法人 ソーシャルデザインセンター淡路 南あわじ市神代地頭方1538-1 開設日時：月～金 10:00～16:00				
兵庫県ひきこもり総合支援 センター tel:0782628050	開 所 日 時	火～金曜日 9:30～11:30 13:00～15:30 ※祝日、年末年始除く		
	相 談 方 法	電話	料 金	無料
	対 象 者	神戸市以外の兵庫県在住の、ひきこもりの当事者（おおむね義務 教育終了以上の年齢）、ご家族、関係者		
	内 容	ひきこもりに関する相談		

神戸ひきこもり支援室 tel: # 8900 tel:0783613521 mailto:hikikomori_shien@city.kobe.lg.jp 神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市総合福祉センター1階 最寄り：神戸高速：高速神戸駅、 JR：神戸駅、 地下鉄山手線：大倉山駅	開 所 日 時	月曜～金曜 9:00～17:00 ※祝日、年末年始除く		
	相 談 方 法	電話・メール・FAX 来所・オンライン・訪問	料 金	無料
	対 象 者	神戸市にお住まいのひきこもりの方やそのご家族 (年齢は問いません)		
	内 容	ひきこもりに関する相談		
	そ の 他	来所・オンライン・訪問による相談は要予約		
NPO法人 神戸オレンジの会 tel:0785158060 FAX：同上 mailto:kobe.orange@gmail.com 神戸市長田区前原町1丁目5-6 最寄り：神戸市営地下鉄上沢駅から徒歩 8分程度 http://www.kobe111.jp/index.htm	開 所 日 時	火～土曜日 11:00～18:00（居場所は12:00～18:00） 祝日も開所、盆・年末年始は休み		
	相 談 方 法	来所・電話	料 金	親御さんがご利用になる場合、家族会会費：入会金1万円 月会費6千円。神戸市在住のご本人のみが居場所を利用する場合、無料（詳しくは問い合わせ）
	対 象 者	ひきこもり当事者、家族（当事者の年齢がおおむね20歳以上の男女）		
	内 容	ひきこもり分野のご本人向け居場所活動、親御さん向け親の会活動、相談援助活動		
	そ の 他	見学可（要事前連絡）		

女性・男性

相談窓口名称	詳細		
兵庫県立男女共同参画センター イーブン 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階 (ホームページ) 	女性のためのなやみ相談（対象：女性）		
	電話相談	tel:0783608551 月～土曜日 9:30～12:00 13:00～16:30	女性が抱える様々な悩み や問題の解決に向けて一 歩を踏み出せるよう、女 性カウンセラーが情報提 供や気持ち・考え方の整 理のお手伝いをします 料金：無料 (通話料は利用者負担)
	面接相談	tel:0783608554 (予約専用電話) 受付け 9:00～ 月～金曜日 9:40～18:40 土曜日 9:40～16:20	
	男性のための相談（対象：男性）		
	電話相談	tel:0783608553 (原則) 第1・3火曜日 17:00～19:00	男性臨床心理士が家庭や 職場での人間関係、子育 てや介護、定年後の生き 方についての悩みなどの 相談に応じます。 料金：無料 (通話料は利用者負担)
(兵庫県女性家庭センター) 悩みのほっとライン tel:0787327700	開所日時	毎日（土・日・祝日も行っています） 9:00～21:00	
	料 金	無料（通話料は利用者負担）	
	内 容	DVや離婚についての相談に匿名で応じます	

高齢者

相談窓口名称		詳細		
各市町村地域包括支援センター		高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応し、必要なサービスを包括的・継続的に調整する地域の拠点として、「地域包括支援センター」を市町が設置しています。お住いの市町担当窓口にお問い合わせください。		
				
認知症・高齢者相談 tel:0783608477	開所日時	(家族会会員による相談) 月・金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 (看護師による相談) 水・木曜日 10:00～12:00 13:00～16:00		
	相談方法	電話	料 金	無料 (通話料は利用者負担)
	内 容	認知機能の低下や認知症に伴うご本人や家族等の悩みや心配ごとについて相談できます。		

外国人

相談窓口名称	詳細
公益財団法人 兵庫県国際交流協会 外国人県民の方への生活情報 https://www.hyogo-ip.or.jp/foreigners/index.html 	ホームページをご参照ください。 外国人県民の方への生活情報が各種掲載されています。 ・生活相談 ・専門相談（法律、労働、就職、出入国・在留、教育、人権）等

自助グループ紹介窓口

相談窓口名称	詳細		
特定非営利活動法人 ひょうごセルフヘルプ支援 センター tel:0784523082 FAX： 同上 mailto:info@hyogo-self-help.jp 神戸市東灘区深江南町1-8-22-101 最寄り：阪神芦屋駅徒歩15分 https://hyogo-self-help.jp	開所日時	月曜日 10:00～16:00	
	相談方法	電話・メール・FAX	料 金 無料 (通話料は利用者負担)
	対 象 者	身体、知的、精神に障がいや病気をもつ人たち。 発達障がい、不登校やひきこもり、性について悩 む人、介護者家族など多様な生きづらさを抱える 人たち	
	内 容	セルフヘルプグループを紹介、会員の情報交換、 ホームページによる情報提供、セルフヘルプグ ループセミナーの開催、リーダー研修会の実施	
	そ の 他	電話での情報提供。カウンセリングではありません ※セルフヘルプグループを紹介	

総合相談

相談窓口名称	詳細	
兵庫県民総合相談センター さわやか県民相談室 (県の総合相談窓口)	※フリーダイヤル tel:0120167830 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー6階 (兵庫県民総合相談センター) tel:0783608511	開所日時 月～金曜日 9:00～12:00 及び 13:00～17:30 ※祝日、年末年始除く
【阪神南県民センター】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120137830 尼崎市東難波町5-21-8 tel:0664817641	フリーダイヤルの電話相談は、 月～金曜日 9:00～17:30 (平日12:00～13:00については、 県民局、県民センターの受付は 転送電話になり、兵庫県民 総合相談センターで対応になります) 土曜、日曜、祝日及び年末年始 の電話相談は留守番電話対応とし、 平日に指定の電話相談に折り返し 連絡 相談方法：電話・面談 料金：無料 相談内容 県政へのご意見・ご要望から日 常生活の問題まで、様々な相談 を受け付けます。相談の内容によ っては、専門の相談窓口を紹介 します。 ※フリーダイヤルは、携帯電話 及び県外からは利用できません。
【阪神北県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120477830 宝塚市旭町2-4-15 tel:0797833101	
【東播磨県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120267830 加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 tel:0794211101	
【北播磨県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120617830 加東市社字西柿1075-2 tel:0795425111	
【中播磨県民センター】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120277830 姫路市北条1-98 tel:0792813001	
【西播磨県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120837830 赤穂郡上郡町光都2-25 tel:0791582100	
【但馬県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120317830 豊岡市幸町7-11 tel:0796231001	

【丹波県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120327830 丹波市柏原町柏原688 tel:0795720500	
【淡路県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル tel:0120367830 洲本市塩屋2-4-5 tel:0799223541	
【兵庫県庁】 さわやか県民相談室 (県庁広報広聴課)	神戸市中央区下山手通5-10-1 tel:0783713733	

参考文献

- ゲートキーパー養成研修用テキスト（第3版）厚生労働省
- 自殺のポストベンションー遺された人々への心のケアー 高橋祥友 医学書院 2004
- うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー 厚生労働省
- 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 文部科学省
- 自傷行為の理解と援助 松本 俊彦
- 自殺対策研修テキスト 若者の心を支える 畑哲信
- 岩手県自殺予防情報センターニュースレター
- 林直樹先生に「パーソナリティ障害」を訊く 日本精神神経学会 HP

令和 8 年 1 月 改訂

発行 兵庫県精神保健福祉センター
〒651-0073
神戸市中央区脇浜海岸通 1 丁目 3 - 2
TEL 078-252-4980