

兵庫県内に避難されている 東日本大震災による被災者の皆様へ

東日本大震災から5年が経ちますが、眠れない、気分の落ち込みなどの症状はありませんか？
慣れない場所での生活を少しでも快適に過ごしていただきたいと願っています。
困ったときや、つらいときは一人で抱え込まずに、どうぞ、お気軽にご相談ください。

※お住まいの市町の窓口にご相談ください。裏面にも電話相談窓口等を記載しています。
※個人のプライバシーは必ず守られますので、安心してご相談ください。

市町	名称	電話番号	管轄
健康福祉事務所	芦屋健康福祉事務所	0797-32-0707	芦屋市
	宝塚健康福祉事務所	0797-72-0054	宝塚市、三田市
	伊丹健康福祉事務所	072-785-7462	伊丹市、川西市、猪名川町
	加古川健康福祉事務所	079-422-0003	加古川市、稲美町、播磨町、高砂市
	明石健康福祉事務所	078-917-1131	明石市
	加東健康福祉事務所	0795-42-9488	小野市、加東市、西脇市、多可町、三木市、加西市
	中播磨健康福祉事務所	0790-22-1234	神河町、市川町、福崎町
	龍野健康福祉事務所	0791-63-5141	たつの市、太子町、宍粟市、佐用町
	赤穂健康福祉事務所	0791-43-2938	相生市、赤穂市、上郡町
	豊岡健康福祉事務所	0796-26-3662	豊岡市、香美町、新温泉町
	朝来健康福祉事務所	079-672-6867	養父市、朝来市
	丹波健康福祉事務所	0795-73-3767	丹波市、篠山市
	洲本健康福祉事務所	0799-26-2060	洲本市、淡路市、南あわじ市
こころや身体 の健康相談	神戸市東灘区(保健福祉部)	078-841-4131	神戸市(各区役所)
	神戸市灘区(保健福祉部)	078-843-7001	
	神戸市中央区(保健福祉部)	078-232-4411	
	神戸市兵庫区(保健福祉部)	078-511-2111	
	神戸市北区(保健福祉部)	078-593-1111	
	神戸市北区(北神保健福祉課)	078-981-8870	
	神戸市長田区(保健福祉部)	078-579-2311	
	神戸市須磨区(保健福祉部)	078-731-4341	
	神戸市須磨区(保健福祉課)	078-793-1341	
	神戸市垂水区(保健福祉部)	078-708-5151	
	神戸市西区(保健福祉部)	078-929-0001	姫路市
	姫路市保健所(健康課)	078-289-1645	
	姫路市(障害福祉課)	079-221-2457	尼崎市
	尼崎市保健センター	06-4869-3016	
	尼崎市中央地域保健担当	06-6413-5391	
	尼崎市小田地域保健担当	06-6401-5515	
	尼崎市大庄地域保健担当	06-6416-0171	
	尼崎市立花地域保健担当	06-6429-7001	
	尼崎市武庫地域保健担当	06-6433-6501	
	尼崎市園田地域保健担当	06-6429-1651	
西宮市保健所	0798-26-3160	西宮市	

相談窓口一覽

平成28年4月1日現在

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	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 (祝日、年末年始を除く)	こころの悩みや精神的な病氣、社会復帰相談のうち特に複雑困難なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特定相談(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 (祝日、年末年始を除く)	こころの悩みや精神的な病氣、社会復帰の相談など(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)
	神戸市こころの健康センター	078-371-1900	月曜～金曜 8:45～17:30 (祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)	面接相談については、「思春期専門医療家族相談」「アルコール・薬物関連医療家族相談」のみ(要予約、神戸市にお住まいの方)
	自殺予防とこころの健康電話相談(神戸市)	078-371-1855	月曜～金曜 9:30～11:30 13:30～16:00 (祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除く)	こころの健康、精神疾患、自殺予防に関する電話相談(神戸市にお住まいの方)
	各健康福祉事務所(保健所) 各市町担当窓口 ※神戸市の方は各区保健福祉部でご相談ください。			お住まいの近くにある各健康福祉事務所(保健所)、各市町担当窓口で相談できます。
	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 (祝日、年末年始を除く)	トラウマ・PTSD等に関する相談(要予約)
いのちの電話・自殺防止電話	兵庫県ののちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月曜～金曜 18:00～翌8:30 土日祝日 24時間	心の健康相談を中心に広く自殺予防につながるようご相談に応じます。
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月曜～金曜 8:30～21:30 土曜 8:30～翌日曜16:30 祝日 9:30～16:30 第4金曜 8:30～土曜～日曜16:30	数えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時お電話ください。
	はりまいのちの電話	079-222-4343	年中無休 14:00～翌1:00	自殺をも考えるほど悩んでいる人のための電話相談
遺族支援	自死遺族の集いわかちあいの会・風舎	メール・HPのみ	偶数月の第2日曜 13:30～15:30	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会 メール:r_chrosite@yahoo.co.jp HP: http://www.geocities.jp/wakachiaihusya/
	NPO法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日 9:00～20:00	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自死防止、法的相談
	あしなが育英会 神戸レインボーハウス	078-453-2418	月曜～日曜 9:00～17:00	遺児家庭の年少～中学生の心のケアプログラムと楽しいついで(海水浴、雪遊びなど)
仕事・勤労者	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し情報提供やご案内
	ひょうご・しごと情報広場 若者しごと倶楽部	078-366-3731	月曜～金曜 10:00～19:00	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(祝日を除く)	就職や職場定着に係る相談や支援など
子ども・青少年	中央子ども家庭センター	078-921-9119	毎日24時間	「児童虐待防止24時間ホットライン」 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に応じています。
	西宮子ども家庭センター	0798-74-9119		
	川西子ども家庭センター	072-759-7799		
	姫路子ども家庭センター	079-294-9119		
	豊岡子ども家庭センター	0796-22-9119		
	神戸市こども家庭センター	078-382-2525(時間外) 078-382-1900	月曜～金曜 8:45～17:30	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に応じています。
	子育て電話相談 兵庫県立こどもの館	079-266-4133	月・水・金(月の末日・年末年始を除く) 9:30～12:30 13:30～16:30(受付16:00まで)	子どもの生活習慣、しつけ、心身発達、就園、保育に関することや子育ての様々な不安や悩みについての相談
ひょうごっ子悩み相談センター	0120-783-111 0795-42-6004	毎日 9:00～21:00	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相談に応じます。	
ひょうごっ子悩み相談センター夜間電話相談	0795-42-6559	毎日 21:00～翌9:00		
兵庫県立特別支援教育センター ひょうご学習障害相談室	078-222-3604	月曜～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00	障害のある子どものための教育相談。LD、ADHD等の発達障害に関わる内容や発達の気になる子どもへの相談	
女性	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン 女性のための「なやみ相談」	078-360-8551 078-360-8554 (面接予約用)	月曜～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30	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する。(面接相談有 要予約)
高齢者	認知症コールセンター	#7070 0791-58-1106	月曜～金曜 10:00～12:00 13:00～16:00	もの忘れについて不安に思った方に、お住まいの地域の相談機関や受診方法を紹介します。
法律・人権	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 10:00～12:00 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	第2・4日曜 17:00～21:00	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
	兵庫県司法書士会総合相談センター	078-341-2755	月曜～金曜 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く)	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、成年後見等)