

## 相談窓口

【心の悩み・自殺の悩み】

※市外局番のないものは（0798） ☆面接相談あり。事前に連絡必要。

### 心の悩み・自殺の悩み

相談窓口	電話番号	相談時間	
西宮市保健所 健康増進グループ	26-3160	平日9:00~17:30	☆
中央保健福祉センター	35-3127	平日9:00~17:30	☆
鳴尾保健福祉センター	42-6630	平日9:00~17:30	☆
北口保健福祉センター	64-5097	平日9:00~17:30	☆
塩瀬保健福祉センター	0797-61-1766	平日9:00~17:30	☆
山口保健福祉センター	078-904-3160	平日9:00~17:30	☆
西宮こころのケアセンター	63-3318	平日9:00~11:30 13:00~16:30	☆
兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980	火~土8:45~17:45	☆
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火~土9:30~11:30 13:00~15:30	
兵庫県い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	
神戸いのちの電話	078-371-4343	平日8:30~21:30 祝日9:30~16:30 土曜8:30~日曜16:30 第4金曜のみ8:30~日曜16:30	
NPO国際ビフレンダーズ・大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金曜13時~日曜22時	☆
NPO多重債務による自死をなくす会センター・コスモ	080-6159-4733・4730	毎日9:00~20:00	

### お金の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
生活保護	厚生第1課・第2課	35-3056	平日9:00~17:30	☆
失業に伴う貸付	西宮市社会福祉協議会	37-0010	平日9:00~17:30	☆
多重債務	西宮市消費生活センター	64-0999	月~土9:00~12:00 13:00~16:45	☆

### 仕事の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
職業相談	西宮公共職業安定所（ハローワーク）	75-6711	平日8:30~17:15	☆
労働相談	勤労福祉課	35-5286	月・火・木・金9:00~17:30	☆
障害者の方の就業について	西宮市障害者就労生活支援センター	22-2725	平日9:00~17:30	☆

### 家庭の悩み

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
DV・母子家庭	児童・母子支援グループ	35-3166	平日9:00~17:30	☆
子どもの虐待・父子家庭	児童・母子支援グループ	35-3089	平日9:00~17:30	☆
女性のための相談	男女共同参画センターウエーブ	64-9495	月~土9:00~17:15	☆
男性のための相談	兵庫県立男女共同参画センター	078-360-8553	第1・3火曜17:00~19:00	☆
介護・高齢者虐待	地域包括支援センター（市内13か所）	35-3079（高齢福祉グループ）	平日9:00~17:30	☆
認知症	認知症相談室	23-1143	木曜10:00~16:00	☆
介護保険	保険料→介護保険グループ35-3313 介護認定→介護認定グループ35-3133		平日9:00~17:30	☆

### その他

内容	相談窓口	電話番号	相談時間	
権利擁護、成年後見	西宮市高齢者・障害者権利擁護支援センター	37-0024	平日9:00~17:00	☆
犯罪被害	NPO法人ひょうご被害者支援センター	078-367-7833	火・水・金・土10:00~16:00	
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	

平成23年10月発行

編集・発行元 西宮市保健所健康増進グループ・西宮市自殺対策庁内連絡会議ワーキンググループ

～自殺防止のためにできること～

気づく  
つながる  
支える  
いのち



食育・健康づくり  
マスコット

みやちゃん

最近、  
こんなことが  
続いて  
いませんか!?

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥ 死について何度も考えることがある
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
- ⑧ 最近(ここ2週間) ひどく困ったことやつらいと思ったことがある

(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」  
報告書、平成14年)

結果は次のページを  
みてくださいね!

西宮市

平成23年10月発行