

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 人もの人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ました。しかし、現在でも全国で 2 万人、兵庫県でも 800 人を超える人が自殺により亡くなっています。

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ました。今回は 3 回目の改訂となります。

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 2 年 8 月

目次

— 自殺の現状 —

自殺の現状	2
-------	---

— 対応編 —

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

— 資料編 —

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

— 相談窓口一覧編 —

心の健康	28
市町精神保健福祉相談窓口	29
心と体の健康	31
自殺防止電話相談・いのちの電話	34
経済問題・多重債務	36
仕事・労働関係	38
法律・人権等	44
犯罪被害・警察等	50
交通事故	52
遺族支援	53
障害者など	55
依存症	58
子ども・青少年・ひきこもり	62
女性・男性	68
高齢者	69
外国人	70
自助グループ紹介窓口	72
総合相談	73
参考文献	74



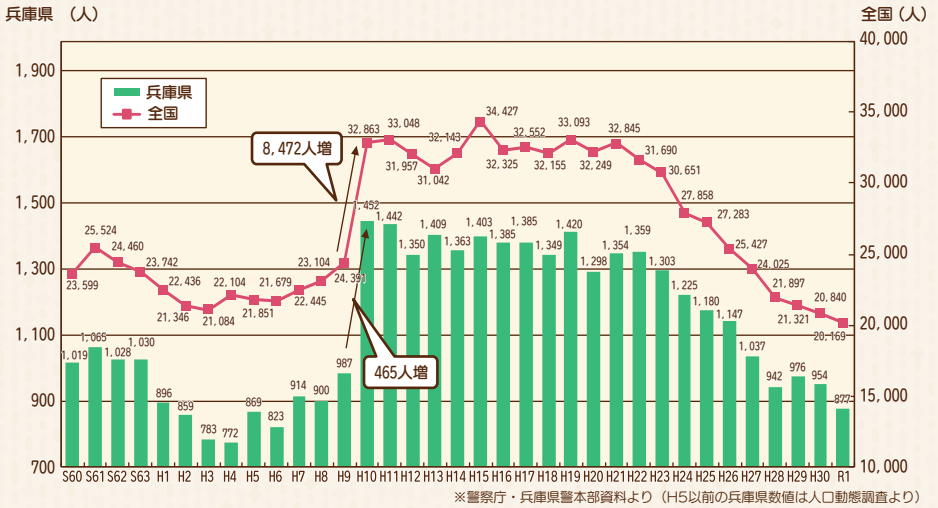
— 自殺の現状 —



自殺の現状

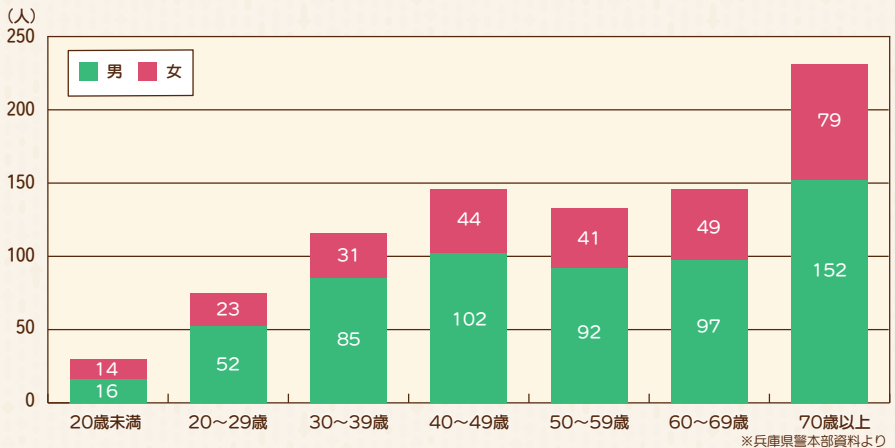
- 兵庫県の自殺者数は平成10年をピークに減少傾向にあります。依然として年間800人以上の人が自殺で亡くなっています。

自殺者数の推移



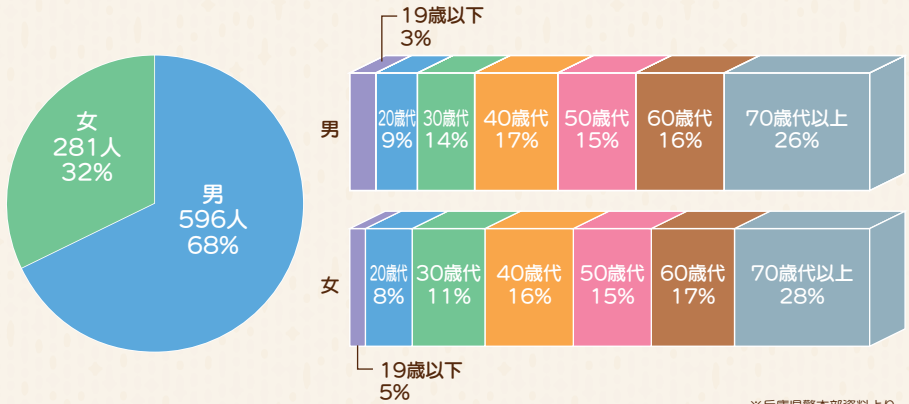
- 男女別・年齢階級別では、自殺者のうち全ての世代を通して男性が多くを占めています。

R元年男女別・年齢階級の自殺者数 (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。

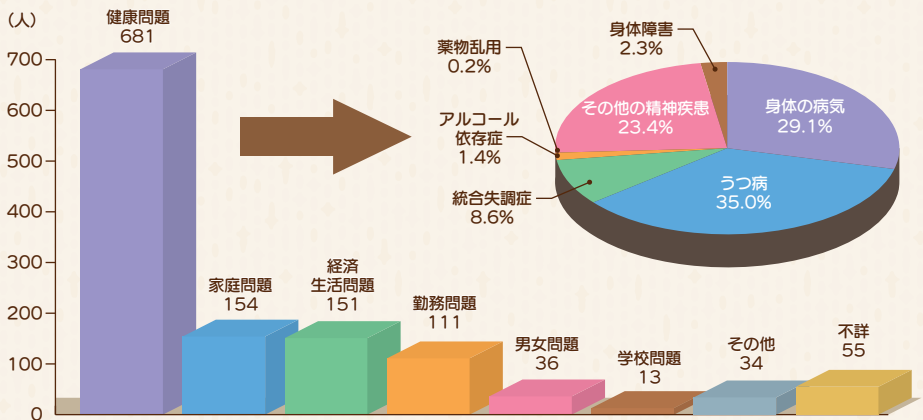
自殺の男女別・年齢別（兵庫県）



※兵庫県警本部資料より

- 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）



※兵庫県警本部資料より
※原因・動機は3つまで計上



— 对应編 —



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

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

ほとほと
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

いますぐ何とかし
ないといけない

さみしい…
つらい…

どんなことをし
ても変わらない

ひと
他人も自分も
社会も許せない

もうどうすることも
できない

こんなに苦しい
なら死ぬしかない

どうせ私が悪いって
思っているんでしょ

でも、生きていたい…

身近な人の心と体の不調に気付く

心の不調

表情が暗い
無表情

自分を責めて
ばかりいる

意欲がなさそう

怒りっぽい・
イライラして
いる

体の不調

食欲がない

よく眠れていない

疲れている

痛みの訴え
(頭痛・肩こり
など)



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うりする
- ・自殺をほのめかしたり、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がいたり、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
支援者の存在	本人を支援してくれる人がいたり、支援組織があること
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、良いか悪いかを判断したり、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、苦労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

悩んでいる状況を無視せずに、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。」

あ (あんしん、情報を与える) 安心と情報を与えましょう

- ・アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。相手の話を聞いて一緒に考えることが出発点となり、一緒に考えていること自体が支援になります。専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。
- ・現在の悩みが医学的な問題や生活上の問題から起こっており、効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えます。
- ・安心と情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。このためには、日頃より行政機関や支援機関が発行しているリーフレットなどが役立ちます。

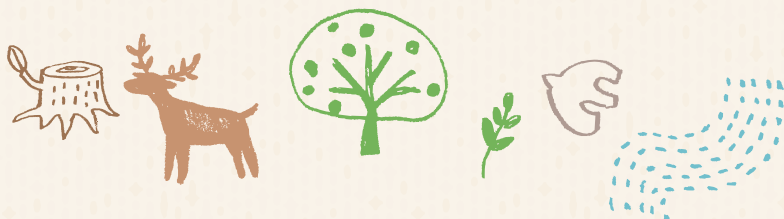
さ (サポートを得るように勧める) 適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

- ・専門家のもとに行くことの有益性を伝えることが大切です。例えば、調子が悪いときには病院に行くことを勧めることも一つです。不眠、食欲の低下、気分の落ち込みなどは、医師に相談することで軽くなることもあると伝えましょう。
- ・経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことを勧めることも役に立ちます。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案し、相手の気持ちを踏まえて対応することが大切です。

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

- ・気持ちを和らげるために自分でできる対応法、例えばとてもつらいときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることが大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人に合うようなリラククス方法 (アルコールをやめる、軽い運動をする等)などを勧めてみてよいでしょう。

あなた自身も1人で抱えこまずに、できれば本人に同意を得た上で、保健所 (健康福祉事務所) や適切な支援機関に相談しましょう。(→P.14「つなぐ (連携) について」)



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いたり、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

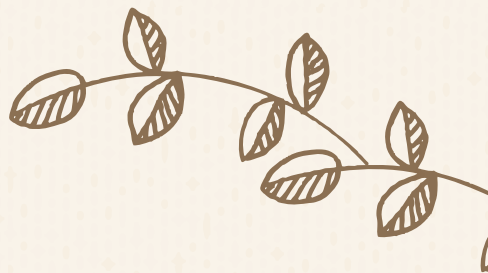
紹介した後でも相談を受けた者として「心配している」ことを伝え、必要があれば今後も相談に乗ることも伝える。

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あった」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、ぶっさらぼう等）

適当に手をあげず、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）

言外の意を汲むことや曖昧な表現が苦手

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、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。

- 自分の問題を認めなかったり、「いつでもやめられる」と考えることで依存から抜け出せなくなりますが、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。
 - ・ 「だらしない人がなる」「本人の意思が弱いからやめられない」「仕事をし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、睡眠薬、鎮痛剤、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。家族を責めたり、「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んでいたり、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)を起こしたり、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。
- ・ 生きることに対して辛さや違和感を持ち、自分が何者である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、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、連鎖反動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。
- 本人が「死にたい」と訴えてきたり、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、本人が「他の人には言わないで」などと訴えてくることがあります。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をしたり、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

自傷行為にはリストカット、アームカット、抜毛、火傷などがあります。「つらい気持ちを忘れるため」「自分を傷つけると楽な気持ちになる」と自傷行為をする人もいますが、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。
- 虐待が疑われるなど、他者から暴力などの被害を受けていたり、家庭内で暴力行為がある場合については、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、親との死別や失業、退職などの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、不眠のほか欠勤、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應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、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

体に出る症状

食欲がない、便秘がち、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、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。精神的なケアと並行して、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、地域の保健師等につなぎ、適切なケア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.20 「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、自殺率も高いとされています。

- 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違いますが、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 ^{うかん} 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

勝手に死ぬ
なんて卑怯だ・・・

何で自殺したの？
自殺したなんて
嘘でしょ・・・

私だけ生きて
楽しい思いをして
申し訳ない・・・

あの時
気づいていれば、
私のせいで
自殺したんだ・・・

当時のことを
よく覚えて
いない・・・

正直ホッとしたり、
安心した・・・

〇〇が
自殺したなんて
知られたくないし、
言えない・・・



△△のせいで〇〇は
自殺したのだ、
あいつが原因だ・・・

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2年4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 電話：078-252-4980 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 ※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、社会復帰の相談のうち、特に複雑困難なものに対する相談、ひきこもり・依存症の相談	
その他	来所相談は要予約(078-252-4980) 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 電話：078-252-4987	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本人、家族、関係者で原則 18 歳以上の方	
	内容	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など	
神戸市精神保健福祉センター 電話：078-371-1900 FAX：078-371-1811 神戸市中央区橋通 3-4-1 神戸市立総合福祉センター 3 階 最寄り：JR 神戸駅 地下鉄海岸線 ハーバーランド駅 https://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「思春期専門医療家族相談」「アルコール・薬物関連医療家族相談」のみ	
その他	来所相談は要予約(078-371-1900) 電話相談は下記の（神戸市）自殺予防とこころの健康電話相談へ		
（神戸市） 自殺予防とこころの健康電話相談 電話：078-371-1855	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	精神疾患や自殺予防に関する電話相談	
兵庫県こころのケアセンター 電話：078-200-3010 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
	対象者	トラウマ・PTSD 等に関する相談 ※要予約	
	開所日時	金曜日 9:00～12:00 月～金曜日 19:00～21:00	
日本臨床心理士会 定例電話相談 電話：03-3813-9990 https://www.jscpp.jp	相談方法	電話	料金 無料 (通話料は自己負担)

市町精神保健福祉相談窓口

相談窓口名称		詳細
芦屋市	健康課	電話:0797-31-1586 芦屋市呉川町 14-9
伊丹市	障害福祉課	電話:072-784-8032 伊丹市千僧 1-1
宝塚市	障がい 障害福祉課	電話:0797-77-9110 宝塚市東洋町 1-1
川西市	障害福祉課	電話:072-740-1178 川西市中央町 12-1
三田市	障害福祉課	電話:079-559-5075 三田市三輪 2-1-1
猪名川町	住民課	電話:072-766-1000 川辺郡猪名川町紫合字北裏 763
加古川市	障がい者支援課	電話:079-427-9372 加古川市加古川町北在家 2000
高砂市	障がい・地域福祉課	電話:079-443-9027 高砂市荒井町千鳥 1-1-1
稲美町	地域福祉課	電話:079-492-9136 加古郡稲美町国岡 1-1
播磨町	福祉グループ	電話:079-435-2361 加古郡播磨町東本荘 1-5-30
西脇市	健康課	電話:0795-22-3111 西脇市郷瀬町 605
三木市	障害福祉課	電話:0794-82-2000 三木市上の丸町 10-30
小野市	社会福祉課	電話:0794-63-1011 小野市中島町 531
加西市	地域福祉課	電話:0790-42-8725 加西市北条町横尾 1000
加東市	社会福祉課	電話:0795-43-0409 加東市社 50
多可町	福祉課	電話:0795-32-5120 多可郡多可町中区岸上 281-51
神河町	健康福祉課	電話:0790-32-2421 神崎郡神河町粟賀町 630
市川町	保健福祉センター	電話:0790-26-1999 神崎郡市川町甘地 323-1
福崎町	健康福祉課	電話:0790-22-0560 神崎郡福崎町西田原 1397-1

詳細は各市町へお問い合わせ
 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.31「心
 と体の健康」）をご覧ください。

相談窓口名称		詳細	
相生市	子育て元気課	電話:0791-22-7168 相生市旭 1-6-28	<p>詳細は各市町へお問い合わせください</p> <p>※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.31「心と体の健康」)をご覧ください。</p>
たつの市	健康課	電話:0791-63-2112 たつの市龍野町富永 410-2	
赤穂市	保健センター	電話:0791-46-8701 赤穂市南野中 321	
宍粟市	障害福祉課	電話:0790-63-3101 宍粟市山崎町今宿 5-15	
太子町	さわやか健康課	電話:079-276-6630 損保郡太子町老原 102-1	
上郡町	保健センター	電話:0791-52-2188 赤穂郡上郡町上郡 500-1	
佐用町	健康福祉課	電話:0790-82-0661 佐用郡佐用町佐用 2611-1	
豊岡市	健康増進課	電話:0796-24-1127 豊岡市立野町 12-12	
養父市	健康課	電話:079-662-3167 養父市八鹿町八鹿 1675	
朝来市	地域医療・健康課	電話:079-672-5269 朝来市和田山町法興寺 378-1	
香美町	健康課	電話:0796-36-1114 美方郡香美町香住区香住 870-1	
新温泉町	健康福祉課	電話:0796-99-2940 美方郡新温泉町湯 1019	
丹波市	障がい福祉課	電話:0795-88-5263 丹波市氷上町常楽 211	
丹波篠山市	社会福祉課	電話:079-552-7102 丹波篠山市北新町 41	
洲本市	健康増進課	電話:0799-22-3337 洲本市港 2-26 みなと元気館	
淡路市	健康増進課	電話:0799-64-2541 淡路市生穂新島 8	
南あわじ市	健康課	電話:0799-43-5218 南あわじ市市善光寺 22-1	

心と体の健康

相談窓口名称	詳細	
芦屋健康福祉事務所	電話：0797-32-0707 芦屋市公光町 1-23	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	電話：0797-62-7307 宝塚市東洋町 2-5	
伊丹健康福祉事務所	電話：072-785-7874 伊丹市千僧 1-51	
加古川健康福祉事務所	電話：079-422-0003 加古川市加古川町寺家町天神木 97-1	
加東健康福祉事務所	電話：0795-42-9367 加東市社字西柿 1075-2	
中播磨健康福祉事務所	電話：0790-22-1234 神崎郡福崎町西田原 235	
龍野健康福祉事務所	電話：0791-63-5142 たつの市龍野町富永 1311-3	
赤穂健康福祉事務所	電話：0791-43-2321 赤穂市加里屋 98-2	
豊岡健康福祉事務所	電話：0796-26-3672 豊岡市幸町 7-11	
朝来健康福祉事務所	電話：079-672-6870 朝来市和田山町東谷 213-96	
丹波健康福祉事務所	電話：0795-73-3767 丹波市柏原町柏原 688	
洲本健康福祉事務所	電話：0799-26-2060 洲本市塩屋 2-4-5	
姫路市保健所 健康課	電話：079-289-1645 姫路市坂田町 3 番地	開所日時 月～金曜日 8:35～17:20 ※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	電話：079-289-1654 姫路市坂田町 3 番地	
中央保健センター 北分室	電話：079-265-3075 姫路市砥堀 428 番地	
中央保健センター 安富分室	電話：0790-66-2921 姫路市安富町安志 1151 番地	
南保健センター	電話 079-235-0320 姫路市飾磨区細江 2655 番地	
南保健センター 家島分室	電話：079-325-1428 姫路市家島町宮 2169 番地	
西保健センター	電話：079-236-1473 姫路市広畑区正門通 3 丁目 2 番地 2	

相談窓口名称	詳細	
尼崎市保健所 疾病対策課	電話：06-4869-3053 尼崎市七松町 1-3-1-502	開所日時 月～金曜日 9:00～17:30 ※祝日、年末年始除く
(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	電話：06-4950-0637 尼崎市南塚口町 2-1-1	料金：無料 対象：尼崎市民
(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	電話：06-6415-6342 尼崎市竹谷町 2-183	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
西宮市保健所 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	電話：0798-26-3160 FAX：0798-33-1174 西宮市江上町 3-26	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 対象：西宮市民 相談内容 精神保健福祉全般
あかし保健所 健康推進課 最寄り：JR 大久保駅	電話：078-918-5657 明石市大久保町ゆりのき通 1-4-7	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：明石市民 相談内容 精神保健福祉相談。健康・栄養・ 歯科保健・酒害・依存症相談

相談窓口名称	詳細	
東灘区役所保健福祉部	電話：078-841-4131（代）	
灘区役所保健福祉部	電話：078-843-7001（代）	開所日時 月～金曜日 8:45～12:00
中央区役所保健福祉部	電話：078-232-4411（代）	13:00～17:15 ※祝日、年末年始除く
兵庫区役所保健福祉部	電話：078-511-2111（代）	相談方法：来所・電話
北区役所保健福祉部	電話：078-593-1111（代）	料金：無料
北神区役所保健福祉課	電話：078-981-5377（代）	<あんしんすこやか係>
長田区役所保健福祉部	電話：078-579-2311（代）	・一般、成老人、感染症、精神保健福祉相談 など、各種健康相談
須磨区役所保健福祉部	電話：078-731-4341（代）	・身体、知的・精神障害の総合窓口 (高齢者介護に関する相談は、地域包括支 援センターへ)
北須磨支所保健福祉課	電話：078-793-1313（代）	<こども保健係>
垂水区役所保健福祉部	電話：078-708-5151（代）	・乳幼児、妊産婦の健康に関する相談など
西区役所保健福祉部	電話：078-929-0001（代）	
※県内の精神科・心療内科の医療機関については、兵庫県精神保健福祉センターホームページに一覧を掲載しています		

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 電話：078-382-3566	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
神戸いのちの電話 電話：078-371-4343	開所日時	平日 8:30～20:30 祝日 8:30～16:00 土曜 8:30～翌日曜 16:00 第 2・3・4 金曜 8:30～土曜全日～日曜 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 電話：079-222-4343	開所日時	年中無休 14:00～1:00		
	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	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		
	その他	匿名で可		

相談窓口名称	詳細			
自殺予防いのちの電話 電話：0120-783-556 https://www.inochinodenwa.org	開所日時	毎月10日 8:00～翌8:00		
	相談方法	電話	料金	無料（携帯電話、PHSからも無料）
	その他	匿名で可。プライバシー保持		
認定 NPO 法人国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター 電話：06-6260-4343 大阪市中央区南船場 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	来所（予約制）・電話・手紙	料金	面接（有料） 電話（無料）
	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	自死遺族の会（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、事務局にお問い合わせください （事務局：06-6260-2155）		

経済問題・多重債務

相談窓口名称	詳細			
近畿財務局 金融サービス利用者保護推進グループ <多重債務相談窓口> 電話：06-6949-6523 06-6949-6875 大阪市中央区大手前 4-1-76 大阪合同庁舎第 4 号館 8 階	開所日時	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00		
	相談方法	来所(予約制)・電話	料金	無料
	内 容	多重債務全般		
神戸財務事務所 総務課 <多重債務相談窓口> 電話：078-391-6941 神戸市中央区海岸通 29 神戸地方合同庁舎 7 階	開所日時	毎月第3水曜日 9:30～17:00		
	相談方法	巡回相談(要予約)	料金	無料
	内 容	多重債務全般		
兵庫県消費生活総合センター 電話：078-303-0999 FAX：078-302-4002 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	開所日時	月～金曜日 9:00～16:30		
	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		
但馬消費生活センター 電話：0796-23-0999 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		
	相談方法	来所・電話	料金	無料
神戸市消費生活センター 電話：078-371-1221 メール：HPのメール相談より 神戸市中央区橘通 3-4-1 最寄り：神戸高速鉄道高速神戸駅 https://www.city.kobe.lg.jp/a07153/kurashi/lifestyle/1-1/index.html	開所日時	月～金曜日 9:00～17:00		
	相談方法	来所・電話・メール	料金	無料
	対 象	神戸市内にお住まいの消費者 (個人事業主は不可)		
	内 容	消費生活に関する相談の受付(消費トラブルに関する相談や問題解決のアドバイス、クーリング・オフの手続の方法などをアドバイス)		
そ の 他	来訪相談の受付は、16:30 迄。電子メールによる受付は初回のみです			

相談窓口名称	詳細			
兵庫県商工会連合会 電話：078-371-1261 FAX：078-341-4452 神戸市中央区花隈町 6-19 https://www.shokoren.or.jp	相談方法	電話	料 金	無料
	対 象 者	中小・零細企業の事業主		
	内 容	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		
兵庫県商工会議所連合会	ホームページでご案内しています https://www5.cin.or.jp/ccilist/prefecture/28			
神戸県民センター 県民・産業振興課	電話：078-647-9108 神戸市長田区二葉町 5-1-32		相談日時 月～金曜日 9:00～17:30 相談方法：来所・電話 相談内容 1 返済が困難になった 2 知らない間に保証人になっていた 3 悪質な取り立てを受けた 4 違法な金利を支払う、請求された 5 業者の有無や登録の内容について知りたい	
阪神南県民センター 県民・産業振興課	電話：06-6481-7673 尼崎市東難波町 5-21-8			
阪神北県民局 地域振興課	電話：0797-83-3155 宝塚市旭町 2-4-15			
東播磨県民局 県民課	電話：079-421-9414 加古川市加古川阿寺家町天神木97-1			
北播磨県民局 県民・商工観光課	電話：0795-42-9415 加東市社字西柿 1075-2			
中播磨県民センター 産業観光課	電話：079-281-9406 姫路市北条 1-98			
西播磨県民局 地域づくり課	電話：0791-58-2186 赤穂郡上郡町光都 2-25			
但馬県民局 地域づくり課	電話：0796-26-3686 豊岡市幸町 7-11			
丹波県民局 地域振興課	電話：0795-73-3784 丹波市柏原町柏原 688			
淡路県民局 県民・商工労政課	電話：0799-26-2087 洲本市塩屋 2-4-5			

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)	https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/roudoukyoku/info_hellowork.html	
ハローワーク神戸	電話：078-362-8609 神戸市中央区相生町 1-3-1	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
ハローワーク西神	電話：078-991-1100 神戸市西区糺台 5-3-8	
ハローワーク神戸 三田出張所	電話：079-563-8609 三田市天神 1-5-25	
ハローワーク灘	電話：078-861-8609 神戸市灘区大内通 5-2-2	
ハローワーク尼崎	電話：06-7664-8609 尼崎市西大物町 12-41 アマゴッタ 2 階	
ハローワーク西宮	電話：0798-75-6711 西宮市青木町 2-11	
ハローワーク伊丹	電話：072-772-8609 伊丹市昆陽 1-1-6 伊丹労働総合庁舎	
ハローワーク明石	電話：078-912-2277 明石市大明石町 2-3-37	
ハローワーク加古川	電話：079-421-8609 加古川市野口町良野 1742	
ハローワーク西脇	電話：0795-22-3181 西脇市西脇 885-30 西脇地方合同庁舎	
ハローワーク姫路	電話：079-222-8609 姫路市北条字中道 250	
ハローワーク龍野	電話：0791-62-0981 たつの市龍野町富永 1005-48	
ハローワーク龍野 相生出張所	電話：0791-22-0920 相生市旭 1-3-18 相生地方合同庁舎	
ハローワーク龍野 赤穂出張所	電話：0791-42-2376 赤穂市中広字北 907-8	
ハローワーク豊岡	電話：0796-23-3101 豊岡市寿町 8-4	
ハローワーク豊岡 和田山分室	電話：079-672-2116 朝来市和田山町東谷 105-2	
ハローワーク豊岡 八鹿出張所	電話：079-662-2217 養父市八鹿町八鹿 1121-1	
ハローワーク豊岡 香住出張所	電話：0796-36-0136 美方郡香美町香住区香住 844-1	
ハローワーク柏原	電話：0795-72-1070 丹波市柏原町柏原字八之坪 1569	
ハローワーク柏原 篠山出張所	電話：079-552-0092 丹波篠山市郡家 403-11	
ハローワーク洲本	電話：0799-22-0620 洲本市塩屋 2-4-5 洲本総合庁舎 1 階	

相談窓口名称	詳細	
ハローワーク三宮	電話：078-231-8609 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	
三宮 わかものハローワーク	電話：078-231-8606 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	
マザーズハローワーク 三宮	電話：078-231-8603 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	
ハローワーク神戸 学卒第一部門	電話：078-362-4581 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	
神戸 新卒応援ハローワーク	電話：078-361-1151 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	
ハローワーク尼崎 マザーズコーナー	電話：06-6421-0810 尼崎市南塚口町 2-12-18 塚口若松ビル 2 階	
しごとサポートウェブ にしきた	電話：0798-68-1021 西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや 4 階	
川西しごと・サポート センター	電話：072-757-6380 川西市小花 1-8-1-206 パレットかわにし 2 階	
ワークサポート宝塚	電話：0791-81-4400 宝塚市栄町 2-1-2 ソリオ 2-7 階	
三木市 ふるさとハローワーク	電話：0794-86-8609 三木市福井 1933-12 サンライフ三木 1 階	
加西市 ふるさとハローワーク	電話：0790-42-7600 加西市北条町北条 28 番地の 1 アステシアかさい 4 階	
ハローワーク ステーション姫路	電話：079-285-1186 姫路市駅前町 265 番地 姫路 KT ビル 3 階	
ハローワーク サテライト姫路	電話：079-286-8609 姫路市駅前町 265 番地 姫路 KT ビル 4 階	
ハローワーク姫路 マザーズコーナー	電話：079-285-1186 姫路市駅前町 265 番地 姫路 KT ビル 3 階	
シルバー人材センター ※県内に 34 ヶ所あります http://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

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

相談窓口名称	詳細			
(一般社団法人キャリアエール) こうべ若者サポート ステーション 電話：078-232-1530 FAX：078-242-2161 神戸市中央区雲井通 5-1-2 神戸市青少年会館 5 階 最寄り：JR 三ノ宮駅 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	無料
	対象者	県内在住の無業状態にある15歳からおおむね40代半ば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)		
(一般社団法人キャリアエール) 西宮若者サポート ステーション 電話：0798-31-5951 FAX：0798-31-5981 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/nishinomoya	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	無料
	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)		
(NPO 法人宝塚 NPO センター) 宝塚地域若者サポート ステーション 電話：0797-69-6305 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	無料
	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)		
(一般社団法人キャリアエール) さんだ若者サポート ステーション 電話：079-565-9300 FAX：079-565-9302 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	無料
	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)		

相談窓口名称	詳細			
(一般社団法人 ひょうご若者自立支援センター) あかし若者サポート ステーション 電話：078-915-0677 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 http://www.sust-harima.org	開所日時	月～第1・3土曜日 9:00～17:00 ※第2・4・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	無料
	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)		
(一般社団法人 ひょうご若者自立支援センター) あかし若者サポート ステーション サテライト播磨 電話：079-423-2355 FAX：079-423-2354 加古川市加古川町溝之口 769 ミキアネックスビル 4 階 最寄り：JR 加古川駅 http://www.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	無料
	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)		
(NPO 法人コムサロン 21) ひめじ若者サポート ステーション 電話：079-222-9151 FAX：079-222-9152 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	無料
	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)		
(企業組合労協センター事業団) 若者サポート ステーション豊岡 電話：0796-34-6333 FAX：0796-34-6336 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 10:00～17:00 ※祝日、年末年始、お盆を除く		
	相談方法	来所(予約制)・電話	料金	無料
	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)		

相談窓口名称	詳細			
(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》 (キャリアカウンセリング予約制) 電話：078-366-3731 (若者職業相談) 電話：078-361-1151 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	開所日時	月～金曜日 10:00～19:00 ※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	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		
兵庫労働局 総合労働相談コーナー	電話：078-367-0850 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			
神戸東 総合労働相談コーナー	電話：078-389-5345 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			
神戸西 総合労働相談コーナー	電話：078-570-0085 神戸市兵庫区水木通 10-1-5 神戸西労働基準監督署内			
尼崎 総合労働相談コーナー	電話：06-7670-4926 尼崎市東難波町 4-18-36 尼崎労働基準監督署内			
姫路 総合労働相談コーナー	電話：079-256-5793 姫路市北条 1-83 姫路労働基準監督署内			
伊丹 総合労働相談コーナー	電話：072-772-6224 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			
西宮 総合労働相談コーナー	電話：0798-26-3733 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			
加古川 総合労働相談コーナー	電話：079-458-8467 加古川市野口町良野 1737 加古川労働基準監督署内			
西脇 総合労働相談コーナー	電話：0795-22-3366 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			
但馬 総合労働相談コーナー	電話：0796-22-5145 豊岡市大手町 9-15 但馬労働基準監督署内			
相生 総合労働相談コーナー	電話：0791-22-1020 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			
淡路 総合労働相談コーナー	電話：0799-22-2591 洲本市桑間 280-2 淡路労働基準監督署内			
開所日時 月～金曜日 9:00～17:00 支援内容 職場でのトラブル(賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など)でお困りの方の相談 https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/roudoukyoku/info_sodancorner.html				

相談窓口名称	詳細			
兵庫産業保健総合支援センター 電話：078-230-0283（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 https://www.hyogos.johas.go.jp/advice	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	無料
	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			
兵庫障害者職業センター 電話：078-881-6776 FAX：078-881-6596 メール：hyogo-ctr@jeed.or.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 https://www.jeed.or.jp	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	無料（交通費は自己負担）
	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・人権等

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) 電話：0570-078374 (PHS・IP電話対応) 電話：03-6745-5600 https://www.houterasu.or.jp	開所日時	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	
	相談方法	電話	料金 利用料：無料 通話料：全国一律3分 8.5円
	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 電話：0570-078334 FAX：078-362-2698 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 (無料法律相談)	料金 無料 (無料法律相談に関してはお同一案件について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 電話：0570-078335 FAX：06-6411-2010 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 (無料法律相談)	料金 無料 (無料法律相談に関してはお同一案件について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 電話：0570-078336 FAX：079-284-2308 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～木曜日 9:00～17:00	
	相談方法	来所 (無料法律相談)	料金 無料 (無料法律相談に関してはお同一案件について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	

相談窓口名称	詳細			
<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (神戸相談所)</p> <p>電話：078-341-1717 神戸市中央区橋通 1-4-3 兵庫県弁護士会館 2 階 最寄り：JR 神戸駅 http://www.hyogoben.or.jp</p>	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		
	相談方法	来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	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
	対象者	弁護士による法律相談を受けたい方、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		
	その他	相談は全て要予約		
<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (阪神相談所)</p> <p>電話：06-4869-7613 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 http://www.hyogoben-amashibu.jp</p>	開所日時	(一般法律相談) 【平日】月～金曜日 13:00～16:00 (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		
	相談方法	来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	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
	対象者	弁護士による法律相談を受けたい方		
	内容	弁護士による面談での法律相談		
	その他	相談は全て要予約		
<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (伊丹・川西・宝塚相談所)</p> <p>電話：06-4869-7613 相談場所は、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 http://www.hyogoben.or.jp</p>	開所日時	随時 (申込受付後に調整)		
	相談方法	来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	料金	1 回 30 分 5,500 円 (税込)
	対象者	弁護士による法律相談を受けたい方		
	内容	弁護士による面談での一般法律相談		
	その他	相談は全て要予約		

相談窓口名称	詳細			
<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (山崎相談所)</p> <p>電話：078-351-1233 宍粟市山崎町鹿沢 65-3 宍粟防災センター内 http://www.hyogoben.or.jp</p>	開所日時	【平日】第1・3火曜日 13:30~15:30		
	相談方法	来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	料金	1回30分5,500円(税込)
	対象者	弁護士による法律相談を受けたい方		
	内容	弁護士による面談での一般法律相談		
	その他	相談は全て要予約		
	<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (南たじま相談所)</p> <p>電話：078-351-1233 朝来市和田山町和田山 258-1 和田山老人福祉センター内 http://www.hyogoben.or.jp</p>	開所日時	【平日】第4木曜日 13:00~15:00	
相談方法		来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	料金	1回30分5,500円(税込)
対象者		弁護士による法律相談を受けたい方		
内容		弁護士による面談での一般法律相談		
その他		相談は全て要予約		
<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (丹波相談所)</p> <p>電話：078-351-1233 相談場所は、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 http://www.hyogoben.or.jp</p>		開所日時	随時 (申込受付後に調整)	
	相談方法	来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	料金	1回30分5,500円(税込)
	対象者	弁護士による法律相談を受けたい方		
	内容	弁護士による面談での一般法律相談		
	その他	相談は全て要予約		
	<p>兵庫県弁護士会総合法律センター (淡路相談所)</p> <p>電話：078-351-1233 相談場所は、洲本市、淡路市内の弁護 士事務所になります。場所の詳細は、 予約時にお問い合わせください http://www.hyogoben.or.jp</p>	開所日時	随時 (申込受付後に調整)	
相談方法		来所 弁護士による 面談相談 (要予約)	料金	1回30分5,500円(税込)
対象者		弁護士による法律相談を受けたい方		
内容		弁護士による面談での一般法律相談		
その他		相談は全て要予約		

相談窓口名称	詳細			
(兵庫県弁護士会) 夜間法律相談 電話：078-341-9600	開所日時	第2・4日曜日 17:00~21:00		
	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 「たんぼぼ」 電話：078-341-0550 神戸市中央区橋通 1-4-3 兵庫県弁護士会館内 最寄り：JR 神戸駅 http://www.hyogoben.or.jp	開所日時	第2・4月曜日 13:00~16:00		
	相談方法	来所相談 出張相談	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
	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		
	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)		
(兵庫県弁護士会) 高齢者・障害者のための 弁護士電話法律相談 電話：078-362-0074 FAX：078-362-0084 http://www.hyogoben.or.jp	開所日時	原則毎週火・木曜日 13:00~16:00		
	相談方法	電話・FAX	料金	無料
	対 象 者	高齢者・障害者の権利擁護に関する法律相談を受けたい方		
	そ の 他	予約不要		
兵庫県司法書士会 総合相談センター (予約受付) 電話：078-341-2755 https://www.shihohyo.or.jp	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)		
	そ の 他	県下各地で無料相談会を開催しています		
(兵庫県司法書士会) なのはな相談センターひょうご 電話：078-341-8833	開所日時	毎週月曜日 12:00~15:00 毎週木曜日 16:00~19:00		
	内 容	女性のための女性司法書士による相談窓口(離婚、相続、エステの解約、成年後見など)		

相談窓口名称	詳細			
(神戸地方法務局) みんなの人権 110 番 電話：0570-003-110 神戸市中央区波止場町 1-1 神戸第二地方合同庁舎 最寄り：各線三宮駅、各線元町駅	開所日時	月～金曜日 8:30～17:15		
	相談方法	来所・電話	料金	無料
	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) 女性の人権ホットライン 電話：0570-070-810	開所日時	月～金曜日 8:30～17:15		
	相談方法	電話	料金	無料
	内 容	人権擁護委員又は法務局職員が相談に応じます		
(神戸地方法務局) 子どもの人権 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

犯罪被害・警察等

相談窓口名称	詳細		
兵庫県警 被害者こころの電話 (サポートセンター) 電話：0120-338-274 https://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/hanzai/index6.htm	開所日時	月～金曜日 9:00～17:45 ※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	
兵庫県警 性犯罪被害 110 番 心の悩みハートさん 電話：0120-57-8103 性犯罪被害相談電話統一短縮ダイヤル ハートさん #8103 http://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/lady/index.htm	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で女性警察官が対応します。(女性警察官が対応できない場合は、相談者の意向を確認の上、男性警察官が対応することがあります)	
兵庫県警 ストーカー・DV 相談電話 電話：078-371-7830 http://www.police.pref.hyogo.jp/seikatu/stalker/taisaku/index.htm	開所日時	24 時間	
	相談方法	電話	料金 無料
	内 容	ストーカー・DV 被害に関する悩み事	
兵庫県警 警察相談専用電話 電話：078-361-2110 #9110 (短縮)	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	
ひょうご地域安全 SOS キャッチ 電話相談 いざっほー 電話：078-341-1324	開所日時	月～金曜日 9:00～16:00 ※祝日、年末年始を除く	
	相談方法	電話	料金 無料
	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	

相談窓口名称	詳細			
公益社団法人 ひょうご被害者支援センター 電話：078-367-7833 https://www.supporthyogo.org	開所日時	火・水・金・土曜日 10:00～16:00 ※祝日、8/12～8/16、12/28～1/4 除く		
	相談方法	電話	料金	無料
	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）、 心理相談（臨床心理士）、犯罪被害相談員		
	その他	面接は予約制、まずは電話相談におかけください		
ひょうご性被害ケアセンター 「よりそい」 電話：078-367-7874 https://www.supporthyogo.org	開所日時	月・火・水・金・土曜日 10:00～16:00 ※祝日、8/12～8/16、12/28～1/4 除く		
	相談方法	電話	料金	無料
	対象者	性暴力にあわれた方・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） 心理相談（臨床心理士）、犯罪被害相談員		
	その他	面接は予約制、まずは電話相談におかけください		
法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル （サポートダイヤル） 電話：0570-079714 （PHS・IP 電話対応） 電話：03-6745-5601 https://www.houterasu.or.jp/higaishashi/en/index.html	開所日時	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00		
	相談方法	電話	料金	利用料：無料 通話料：全国一律 3分 8.5 円
	内容	被害にあわれた方や、ご家族の方などに適切な支援窓口や法制度等の情報提供		

交通事故

相談窓口名称	詳細		
兵庫県交通事故相談所 電話：078-360-8521 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 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk15/koutsujikosoudan.html	開所日時	毎週 月、火、木、金曜 9:00～12:00、13:00～16:00 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	来所・電話	料金 無料
	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	
兵庫県交通事故相談所 (姫路支所) 電話：079-281-9300 姫路市北条 1-98 兵庫県姫路総合庁舎内 最寄り：JR 姫路駅	開所日時	毎週水曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	来所・電話	料金 無料
	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	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	
兵庫県交通事故相談所 (豊岡支所) 電話：0796-23-8008 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	毎週水曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 ※祝日、年末年始除く	
	相談方法	来所・電話	料金 無料
	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	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	

遺族支援

相談窓口名称	詳細	
<p>兵庫・生と死を考える会 遺族会</p> <p>電話：078-805-5306</p> <p>FAX：同上</p> <p>メール：seitoshi@portnet.ne.jp</p> <p>http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi</p> <p>開催場所：神戸市内</p>	<p>わかちあい 開催日時</p>	<p>原則として毎月第1・3土曜日</p> <p>・わすれな草の会（自死遺族） 10:00～12:00</p> <p>・ゆりの会（ご遺族どなたでも） 13:30～16:00</p>
	<p>わかちあい 参加料金</p>	<p>有料（500円）</p>
	<p>問い合わせ 申込先</p>	<p>電話：078-805-5306 （火・金曜日 10:00～16:00）</p>
	<p>対象者</p>	<p>遺族</p>
	<p>主 旨</p>	<p>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</p>
	<p>そ の 他</p>	<p>電話での相談はしておりません。参加の予約は不要 です</p>
<p>自死遺族の集い わかちあいの会・風舎</p> <p>メール：r-chrosite@yahoo.co.jp</p> <p>https://husya.amebaownd.com</p> <p>開催場所：固定ではなく、あすてっぷ神戸、 神戸市勤労会館などで例会を開催</p> <p>最寄り：神戸高速鉄道 高速神戸駅、 各線 三宮駅等</p>	<p>わかちあい 開催場所</p>	<p>偶数月の第2日曜日 13:30～15:30 ※8月除く</p>
	<p>わかちあい 参加料金</p>	<p>有料（500円）</p>
	<p>問い合わせ 申込み</p>	<p>メール・HPのみ</p>
	<p>対象者</p>	<p>自死遺族当事者のみ。病死遺族などは含まない</p>
	<p>内 容</p>	<p>自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会</p>
	<p>そ の 他</p>	<p>カウンセリング、経済・法律相談などは行っていない</p>

相談窓口名称	詳細			
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 電話：080-6159-4733 FAX：078-361-7228 メール：info@cosmos-ikiru.com hironaka@kagerin.jp 神戸市中央区多門通 2-5-18 木下司法書士事務所内 最寄り：JR 神戸駅、高速神戸駅 http://cosmos-ikiru.com	開 所 日 時	毎日 9:00~20:00		
	相 談 方 法	電話（対面相談も可）	料 金	無料
	対 象 者	全ての当事者、自死遺族が対象		
	内 容	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、専門家へつなぐ、様々な要因に対する相談、同行支援可		
そ の 他	予約不要			
一般財団法人 あしなが育英会 神戸レインボーハウス 電話：078-453-2418 FAX：078-412-2418 メール：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 所 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		
虹玉の会 電話：080-8310-4982 FAX：079-568-1335 メール：mail@nijitama.net 開催場所： 三田市まちづくり協働センター 三田市駅前町 2-1 三田駅前 1 番館 （キッピーモール）6 階 最寄り：JR 三田駅	個人相談 開 催 日	偶数月の第1日曜日 13:30~15:30		
	わかちあい 参加料金	有料（100円）		
	問 合 わ せ 申 込 先	電話・FAX・メール		
	対 象 者	個人相談は「自死遺族」「あらゆる遺族」（自らが遺族と感じている人：友人、婚約者を含む） メール相談は自死遺族・自死念慮者・自死未遂者・自死念慮者のご家族。その他のあらゆる遺族		
	主 旨	遺族の精神的サポートを通して、「命」を考えていく事を主旨として活動しています		
そ の 他	個人相談は FAX・メール・電話で申し込んでください。メールの相談は随時			

障害者など

相談窓口名称	詳細			
兵庫県立 知的障害者更生相談所 電話：078-242-0737 FAX：078-242-0736 神戸市中央区坂口通2-1-1 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 電話：078-927-2727 FAX：078-927-2745 メール：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			
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、最寄りの市町窓口にお問い合わせください。			

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)	電話：079-254-3601 FAX：079-254-3403 メール：auc.clover@nifty.com 高砂市北浜町北脇 519 最寄り：山陽大塩駅 JR ひめじ別所駅	開所日時 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日除く
加西ブランチ (担当圏域：北播磨、丹波)	電話：0790-43-3860 FAX：0790-43-3865 メール：auc.clover@yutaka-wel.com 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	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)
芦屋ブランチ (担当圏域：阪神南)	電話：0797-22-5025 FAX：0797-22-7885 メール：cloverashiya@dream.com 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」	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
豊岡ブランチ (担当圏域：但馬)	電話：0796-37-8006 FAX：0796-22-8811 メール：clover-toyooka-info@kobeseirei.or.jp 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」	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)
宝塚ブランチ (担当圏域：阪神北)	電話：0797-71-4300 FAX：0797-76-5811 メール：clover-takarazuka@coast.ocn.ne.jp 宝塚市逆瀬川 1 丁目 2-1 アピア 1-4 階 最寄り：阪急逆瀬川駅	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
上郡ブランチ (担当圏域：中播磨、西播磨)	電話：0791-56-6380 FAX：0791-56-6381 メール：clover-kamigori@aishin-wel.or.jp 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	

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) ひよつかれん電話相談室 電話：078-891-3886 http://www.hyokaren.or.jp	開所日時	平日 10:00~12:00 13:00~15:00 ※年末年始及び夏期休業日・警報発令時を除く		
	相談方法	電話	料金	無料
	対象者	こころの病をもつ当事者及び家族（年齢・性別は不問）		
	内容	電話相談及び医療機関、家族会、施設、作業所、研修会、 家族教室、講演会などの案内。月1回の精神保健福祉士担 当日は、年金や手帳、行政サービスについての相談も可		
	その他	予約不要、匿名可 専門職（精神保健福祉士）による相談は月1回		

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 電話：078-251-5515 <small>なやみさ</small> 短縮ダイヤル#7330	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		
NPO 法人 兵庫県断酒会 電話：078-578-6312 FAX：078-578-6341 メール： hyogo_dansyu@circus.ocn.ne.jp 神戸市長田区御蔵通 6-17 最寄り：市営地下鉄長田駅・ 神戸高速鉄道高速長田駅 http://hyogo-dansyu.sakura.ne.jp	開所日時	月～金曜日 10:00～16:00 ※祝日除く		
	相談方法	電話・メール	料金	無料
	対象者	アルコール関連、当事者、家族、関係者		
	内容	アルコールに問題を持つ本人・家族からの相談に対して相談者の気持ちになって対応し、適切なアドバイスと専門病院や断酒会等を紹介する。電話だけでは理解していただけない場合は、来所を勧めるか訪問の援助をすることも可能で、早期治療、早期発見に努力しています		
	その他	各断酒会については、ホームページをご覧ください		
AA 関西セントラルオフィス 電話：06-6536-0828 FAX：06-6536-0833 メール：aa-kco@nifty.com 大阪市西区南堀江 2-3-24 SAKAI-BM 南堀江 801 最寄り：大阪メトロ四つ橋線四ツ橋駅 千日前線桜川駅	開所日時	月～金曜日 10:00～17:00 （来所は 16:00 まで。16:00～17:00 は電話対応） 日曜 13:00～16:00 ※祝日除く		
	相談方法	来所・電話・メール・FAX	料金	無料
	対象者	アルコール依存症患者本人、家族、関係者等		
	内容	アルコール依存症からの回復が可能であり、AA の概略を説明し、AA ミーティングへの案内を紹介する		
	その他	各ミーティングについてはホームページ等をご覧ください		

相談窓口名称	詳細			
アラノン・ジャパン GSO 電話：045-642-8777 FAX：045-642-8778 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町 19-13 http://www.al-anon.or.jp	開所日時	月・火・木・金曜日 10:00～16:00 ※祝日を除く		
	相談方法	電話	料金	無料
	対象者	15歳以上で、アルコールの問題をもつ家族と友人		
	内容	アルコール依存症の影響を受けた家族と友人が集まり、問題を分かち合い解決し、人としての成長をめざしている自助グループ「アラノン家族グループ」の紹介をしている		
NA 関西エリア 電話：080-5703-4121 http://najapan.org/kansai/index.html	相談方法	NA ミーティングに参加		
	対象者	薬物依存症の問題を抱えている当事者のみ		
	内容	薬物の問題を抱えた当事者同志の自助グループでの相互援助ミーティング		
	その他	本名、年齢、薬物歴など、明かす必要はなく、言いつばなし、聞きつばなしのミーティング形式です		
ナラノン NSO 電話：03-5951-3571 FAX：同上 メール： naranon@sirius.ocn.ne.jp 東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ピソ 2-C http://nar-anon.jp	開所日時	月～金曜日 10:00～16:00 ※祝日除く		
	相談方法	電話・メール・FAX	料金	無料
	対象者	薬物依存症の問題で苦しんでいる家族や友人達		
	内容	薬物依存症の問題で苦しんでいる家族や友人たちを、同じ問題を抱えた仲間として理解し、勇気づけ、暖かく迎え、安らぎを与えていく為に全国各地でミーティングを行い、各地の精神保健福祉センター等の家族教室へ回復のメッセージを運んでいます		
その他	初めて参加される方は、NSO でまず開催曜日・時間・場所等を確認の上、各地のグループミーティングにご参加ください。ホームページにも会場案内があります			

相談窓口名称	詳細			
<p>神戸ダルクヴィレッジ</p> <p>電話：078-224-4244 FAX：078-219-9741 メール:kobe.darc@gmail.com 神戸市中央区旗塚通 1-1-20 長坂ハイツ 2F http://www.kobedarc.org</p>	開所日時	月～土曜日 10:00～17:00		
	相談方法	メール（24時間） 電話（平日 10:00～22:00 日曜日は 17:00 まで） 来所面談（来所相談は要予約）		
	料金	メール・電話は無料 当事者以外（家族など）の面談は 1 回 2000 円		
	対象者	薬物依存症・アルコール依存症 当事者・家族・関係者		
	内容	薬物依存症・アルコール依存症のリハビリテーション施設		
	その他	<p>※刑務所からの手紙の相談や資料配布も行っています。</p> <p>※神戸ダルク家族会 毎月第 4 日曜日 13:00～16:00 神戸市勤労会館 問い合わせは神戸ダルクヴィレッジまで</p>		
<p>大阪ダルク</p> <p>電話：06-6323-8910 FAX：同上 大阪市東淀川区下新庄 4-21-A103 最寄り：阪急下新庄駅 https://darc.freedom-osaka.jp</p>	開所日時	月～土曜日（祝日も） 10:00～17:00		
	相談方法	来所・電話	料金	無料
	対象者	薬物依存当事者		
	内容	薬物依存症のリハビリテーション施設		
<p>Freedom</p> <p>電話：06-6320-1463 大阪市東淀川区下新庄 4-21-A105 最寄り：阪急下新庄駅 https://www.freedom-osaka.jp</p>	薬物依存家族来所相談			
	相談日時	随時 ※要予約		
	相談方法	来所（予約制）	料金	無料
	対象者	家族・友人		
	内容	薬物依存症者を身近に持つ家族・友人のための来所相談		
	薬物依存電話相談			
	開所日時	毎週土曜日 15:00～19:00		
	相談方法	電話：06-6320-1196	料金	無料
	対象者	年齢（不問）、性別（男、女、LGBT）、当事者・家族（どちらでも可）		
	内容	覚せい剤、危険ドラッグ、シンナー、大麻、処方薬、市販薬他の薬物依存電話相談		

相談窓口名称	詳細			
GA日本インフォメーションセンター <JIC> 電話：046-240-7279 (日時指定あり) FAX：050-3737-8704 メール：gajapan@rj9.so-net.ne.jp http://www.gajapan.jp	開所日時	最終日曜日 11:00～15:00		
	相談方法	電話	料金	無料
	対象者	ギャンブル依存症者本人、家族、関係者		
	内容	GA ではギャンブルが原因で生活に問題が生じている人たちでミーティングを開催しています。会場、日時等はホームページにてご確認ください。		
一般社団法人 ギャマノン日本サービスオフィス 電話：03-6659-4879 http://www.gam-anon.jp	開所日時	月・木曜日 10:00～12:00		
	相談方法	電話	料金	無料
	対象者	ギャンブル依存の家族、友人。		
	内容	主としてミーティング会場案内		

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	阪神南県民センター管内	電話：0798-74-9119
	阪神北県民局管内	電話：072-759-7799
	東播磨県民局管内 北播磨県民局管内	電話：078-921-9119
	中播磨県民センター管内 西播磨県民局管内	電話：079-294-9119
	但馬県民局管内	電話：0796-22-9119
	丹波県民局管内	電話：072-759-7799
	淡路県民局管内	電話：078-921-9119
西宮こども家庭センター	電話：0798-71-4670 西宮市青木町 3-23	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 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
西宮こども家庭センター 尼崎駐在	電話：06-6423-0801 尼崎市三反田町 1-1-1	
川西こども家庭センター	電話：072-756-6633 川西市火打 1-12-16 キセラ川西プラザ 3 階	
中央こども家庭センター	電話：078-923-9966 明石市北王子町 13-5	
姫路こども家庭センター	電話：079-297-1261 姫路市新在家本町 1-1-58	
豊岡こども家庭センター	電話：0796-22-4314 豊岡市正法寺 446	
川西こども家庭センター 丹波分室	電話：0795-73-3866 丹波市柏原町柏原 688	
中央子ども家庭センター 洲本分室	電話：0799-26-2075 洲本市塩屋 2-4-5	

相談窓口名称	詳細			
<p>神戸市子ども家庭センター</p> <p>電話：078-382-2525 (時間外 078-382-1900) FAX：078-382-1902 神戸市中央区東川崎町 1-3-1 最寄り：JR 神戸駅 高速神戸駅 市営地下鉄大倉山駅 市営地下鉄ハーバーランド駅 市バス神戸駅前</p>	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	<p>子どもに関する様々な問題についての相談 くすこやかテレホン 0145> 電話：078-382-0145 平日 10:00～12:00、13:00～16:00 心理専門のカウンセラーがご相談に応じます</p>		
	そ の 他	要予約		
<p>明石子どもセンター</p> <p>24時間ホットライン： 078-918-5726 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</p>	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)		
	内 容	<p>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・あかし子ども相談ダイヤル> 電話：078-926-2525 24時間 365日 心理士、保健師、看護師、保育士、市職員などが 対応します</p>		
	<p>県立子どもの館 子育て電話相談</p> <p>電話：079-266-4133 姫路市太市中 915-49</p>	開所日時	月・水・木・金 9:30～12:00 13:00～15:00 ※祝日、月の末日、12/28～1/4を除く	
相談方法		電話	料金	無料
対象者		0歳から18歳の子どもとその親等		
内 容		0歳から18歳の子どもたち自身の悩みや、親等の子育てに関する不安や悩みについての相談		
<p>ひょうご学習障害相談室</p> <p>電話：078-222-3604 FAX：同上 神戸市中央区坂口通 2-1-1 兵庫県福祉センター3F 兵庫県立特別支援教育センター 最寄り：JR 灘駅、阪急王子公園駅、 阪神岩屋駅 https://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/tokucen-bo/htdocs</p>		開所日時	月～金曜日 9:00～17:00、土曜日 9:00～12:00 ※祝日、12/28～1/3を除く	
	相談方法	来所・電話	料金	無料
	対象者	乳幼児、在学中の児童生徒及びその保護者、教育関係者等		
	内 容	LD、ADHD等の発達障害をはじめとする障害のある子どもや、特別な教育を必要とする子どもの学習・生活等の相談。		
	そ の 他	要予約(専門相談員との相談や発達検査等実施の場合)		

相談窓口名称	詳細			
<p>思いがけない妊娠 SOS</p> <p>電話：078-351-3400 https://ninshinsos-sodan.com</p>	開設日時	毎週月曜日及び金曜日 10:00～16:00 ※祝日及び12月28日～1月4日を除く		
	相談方法	電話・メール	料 金	無料
	内 容	「妊娠したかも…?」「どこに相談したらいい…?」等、思いがけない妊娠などで悩む方に、助産師がメール・電話で相談に応じます		
	そ の 他	【メール相談】※随時受付 メール相談への返信は、原則として1週間以内		
<p>ひょうごっ子悩み相談 センター</p> <p>電話：0120-0-78310</p> <p>加東市山国 2006 番地 107 最寄り：神姫バス社高校前 http://www.hyogo-c.ed.jp/kenshus ho/cn44/pg288.html</p>	来所相談			
	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	料 金	無料
	対 象 者	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰などで悩んでいる 児童生徒や保護者など		
	内 容	面接による相談（要予約）		
	電話相談（ひょうごっ子いじめ・体罰・子ども安全>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	通話料無料、携帯電話利用可
	対 象 者	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰などで悩んでいる 児童生徒や保護者など		
内 容	電話による相談			
<p>兵庫県警察本部 少年相談室(ヤングトーク)</p> <p>電話：0120-786-109 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</p>	開所日時	平日 9:00～17:00 ※夜間・土・日・休日は留守番電話		
	相談方法	来所・電話・FAX	料 金	無料
	対 象 者	各種少年相談 （当事者<少年>、家族<保護者>、その他関係者）		
	内 容	少年問題（非行、家出、いじめ等）に関する相談		

相談窓口名称	詳細		
特定非営利活動法人 つなご (子どもシェルター) 電話：06-6415-6750 メール：tsunagohp@gmail.com	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	中学生～20歳未満の女子(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 電話：078-977-7555	開所日時	月・火・水・金・土曜日 10:00～12:00 13:00～16:00 ※祝日及び年末年始(12月29日～1月3日)を除く	
	相談方法	電話	料 金 無料
	対 象 者	青少年を中心とする全年齢	
	内 容	不登校・いじめ等青少年のための総合相談及び、ひきこもり専門相談	
【阪神 brunch】 認定特定非営利活動法人 宝塚 NPO センター	電話：0797-96-0552 宝塚市栄町 2-1-1 ソリオ 1-3F 開設日時：火～土 10:00～17:00		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 brunch へ
【播磨 brunch】 認定特定非営利活動法人 コムサロン 21	電話：079-240-6299 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 土曜除く		
【但馬 brunch】 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	電話：0796-26-1101 豊岡市城南町 23-6 開設日時：月～金 10:00～16:00		
【丹波 brunch】 特定非営利活動法人 結 (ゆい)	電話：090-1900-6932 (相談専用携帯電話) 丹波篠山市東吹 500 番地 開設日時：月・水・金 10:00～17:00		
【淡路 brunch】 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	電話：0799-42-0399 南あわじ市神代地頭方 1538-1 開設日時：月・水・金 10:00～16:00		

相談窓口名称	詳細			
兵庫県ひきこもり総合支援センター 電話：078-262-8050	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 電話：#8900 078-361-3521 メール:hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp 神戸市中央区橋通 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 来所・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・訪問による相談は要予約		
NPO 法人 神戸オレンジの会 電話：078-515-8060 FAX：同上 神戸市兵庫区羽坂通 4-2-22 最寄り：JR 兵庫駅 http://www.kobe111.jp/index.htm	開所日時	火～土曜日 12:00～18:00		
	相談方法	来所・電話	料 金	入会金 1万円
	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	ひきこもりがちなご本人向けの居場所、ご家族向けの居場所、親の会、心理カウンセリング、医療相談、陶芸教室等		
	そ の 他	見学可（要事前連絡）		
(特定非営利活動法人 KHJ 会 全国ひきこもり家族会連合会) 情報センターふきのとう姫路 電話：079-224-5259 FAX：079-224-5259 姫路市大上野 1-11-6 最寄り：JR 姫路駅から神姫バス平野西口	開所日時	第 4 日曜日 13:30～要予約		
	相談方法	第 2、4 水曜日 13:30～要予約	料 金	無料 又はワンコイン
	対 象 者	不登校、ひきこもり等当事者、家族		
	内 容	相談、訪問、ボランティア活動、体験活動、交流会		
	そ の 他	見学可 要予約		

相談窓口名称	詳細			
特定非営利活動法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会 ひまわりサロン網干 電話：079-278-0591 FAX：079-237-8272 姫路市網干区垣内中町 31 最寄り：山陽電車網干駅 http://www.himawari-aboshi.com	開所日時	9:00～15:00		
	相談方法	来所・電話	料 金	有料 1回 1500 円
	対 象 者	ひきこもりの当事者、家族、精神障害者		
	内 容	ひきこもり家族の個別相談、精神障害者の個別相談		
	そ の 他	第1・3木曜日 15:00～		
NPO 法人 テンペラーレ 電話：090-5674-4047 メール：npo-temperare@nifty.com	開所日時	第3日曜日 13:00～16:00		
	相談方法	来所・電話	料 金	定例会参加費 500 円 但し 初回若者無料 活動は実費（相談は無料）
	対 象 者	不登校・ひきこもりの当事者及び家族、理解・関心のある方		
	内 容	定例会 姫路市男女共同参画推進センター活動室		
	そ の 他	農作業の手伝い、プチボランティア・バザー出店・通信作成発行・他団体との交流会・家族教室などを開催（リメイクの会、クッキング等）		
ブレイクスルー 電話：090-5674-4047	開所日時	毎月第4木曜日 13:30～16:00		
	相談方法	来所・電話	料 金	無料
	対 象 者	不登校、ひきこもり、生きづらさを抱える当事者や家族・関係者		
	内 容	個別相談、当事者会、家族会の開催。他機関・団体紹介、情報提供。体験活動（リメイクの会、クッキング、バザー、イベント参加など）		
	そ の 他	定例会活動場所（姫路市男女共同参画推進センター）、定例会以外にイベント、内外の交流会、講演会、学習会などを開催、イベント参加など		

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	女性のためのなやみ相談（対象：女性）		
	電話相談	電話：078-360-8551 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
	面接相談	電話：078-360-8554 （予約専用電話） 月～金曜日 11:00～18:40 土曜日 9:20～16:50	
	男性のための相談（対象：男性）		
電話相談	電話：078-360-8553 （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	
（兵庫県女性家庭センター） 悩みのほっとライン 電話：078-732-7700	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	
	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			
認知症高齢者専門電話相談 電話：078-360-8477	家族の会会員による相談			
	開 所 日 時	月・金曜日 10:00～16:00		
	相 談 方 法	電 話	料 金	無料（通話料は利用者負担）
	対 象 者	認知症高齢者の家族や、その介護で困ったり疲れたりしている方		
	内 容	介護体験者による相談の受容、介護家族へのつどいの案内、介護方法などの助言		
	看護師による相談			
	開 所 日 時	水・木曜日 10:00～16:00		
	相 談 方 法	電 話	料 金	無料（通話料は利用者負担）
	対 象 者	高齢者とその家族の、認知症・介護・虐待に関する相談		
内 容	看護協会看護師が相談対応します			
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。			

外国人

相談窓口名称	詳細			
<p>公益財団法人兵庫県国際交流協会 ひょうご多文化共生総合相談センター</p> <p>外国人県民インフォメーションセンター</p> <p>【平日：月～金曜日】 ※祝祭日、年末年始を除く 電話：078-382-2052 FAX：078-382-2012 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 最寄り：JR 神戸駅 http://www.hyogo-ip.or.jp</p> <p>NGO 神戸外国人救援ネット</p> <p>【週末：土・日曜日】 ※年末年始を除く 電話：078-232-1290 FAX：078-271-3270 メール：gqnet@poppy.ocn.ne.jp 神戸市中央区中山手通 1-28-7 カリック神戸中央教会内 最寄り：各線三宮駅 http://gqnet.webcrow.jp</p>	開所日時	月～日曜日 9:00～17:00 ※祝祭日、年末年始を除く		
	相談方法	来所・電話 (週末相談のみメール可)	料金	無料
	対象者	外国人住民		
	内 容	日本語、英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語での生活相談 ※土・日曜日はタガログ語も可 ※ベトナム語、韓国語、インドネシア語、タイ語、ネパール語及び平日のタガログ語は外部通訳（電話）を利用して相談に応じます 弁護士による法律相談もあります (月曜 13:00～14:00、14:00～15:00) ※希望する方は事前に平日相談を受けてください		
<p>NGO 神戸外国人救援ネット</p> <p>【週末：土・日曜日】 ※年末年始を除く 電話：078-232-1290 FAX：078-271-3270 メール：gqnet@poppy.ocn.ne.jp 神戸市中央区中山手通 1-28-7 カリック神戸中央教会内 最寄り：各線三宮駅 http://gqnet.webcrow.jp</p>	開所日時	金曜日 13:00～20:00		
	相談方法	来所、電話、メール	料金	無料
	対象者	外国人住民		
	内 容	在留資格、家族関係、社会保障、労働、医療、DV、教育などについての、多言語による生活相談。相談内容に応じて、同行支援や弁護士への紹介などのフォローアップを行います（英語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語）		
そ の 他	上記以外の言語は、事前連絡により対応			

相談窓口名称	詳細			
多文化共生センターひょうご 電話：078-453-7440 FAX：同上 メール：hyogo@tabunka.jp 神戸市東灘区深江南町 4-12-20-201 最寄り：阪神深江駅 http://www.tabunka.jp/hyogo	開所日時	金曜日 13:00～18:00		
	相談方法	来所・電話・メール	料金	無料
	対象者	外国出身の方、および関係の方（日本人も可）		
	内 容	日常生活、特に健康問題、子育てに関する相談に対応します。病院や保育園等への同行、紹介なども行います。 医療文書の翻訳、通訳も対応可能です（有料）		
ひょうごラテンコミュニティ 電話：078-739-0633 FAX：同上 メール：hlc.jp.info@gmail.com 神戸市長田区海運町 3-3-8 たかとりコミュニティセンター内 最寄り：JR 鷹取駅 http://www.latin-a.com	開所日時	月～土曜日 10:00～17:00		
	相談方法	電話・メール	料金	無料
	対象者	スペイン語圏の方		
	内 容	日本での日常生活等についての相談		
特定非営利活動法人 AMDA 国際医療情報センター 電話：03-6233-9266 https://www.amdamedicalcenter.com	開所日時	月～金曜日 10:00～15:00 ※祝日除く		
	相談方法	電話	料金	無料
	対象者	日本にいる外国人		
	内 容	外国語の通じる医療機関の案内、日本の医療・福祉・保険制度の説明等		
	そ の 他	原則として、わかりやすい日本語で対応します		

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 電話：078-452-3082 FAX： 同上 メール：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
	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	
兵庫県総合相談センター さわやか県民相談室 (全県域を対象としている)	※フリーダイヤル：0120-16-7830 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) 078-360-8511	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：0120-13-7830 尼崎市東難波町 5-21-8 06-6481-7641	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)
【阪神北県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-47-7830 宝塚市旭町 2-4-15 0797-83-3101	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
【東播磨県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-26-7830 加古川市加古川町寺家町天神木 97-1 079-421-1101	相談方法：電話・面談
【北播磨県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-61-7830 加東市社字西柿 1075-2 0795-42-5111	料金：無料
【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：0120-27-7830 姫路市北条 1-98 079-281-3001	対象者：県内在住の方
【西播磨県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-83-7830 赤穂郡上郡町光都 2-25 0791-58-2100	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。
【但馬県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-31-7830 豊岡市幸町 7-11 0796-23-1001	
【丹波県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-32-7830 丹波市柏原町柏原 688 0795-72-0500	
【淡路県民局】 さわやか県民相談室	※フリーダイヤル：0120-36-7830 洲本市塩屋 2-4-5 0799-22-3541	
【兵庫県庁】 さわやか県民相談室 (県庁広聴課)	神戸市中央区下山手通 5-10-1 078-371-3733	

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

本手帳は、平成 23 年度にワーキングメンバーの方に貴重な意見を頂戴しながら作成しました。今回は 3 回目の改訂版としてお届けします。一人でも多くの人への支援に役立つよう、ゲートキーパーの方々にこの手帳を手元に置いて活用いただければ幸いです。

ワーキング参集メンバー

丹波健康福祉事務所

西宮市保健所

西脇市役所

兵庫県健康福祉部障害福祉局いのち対策室

兵庫県精神保健福祉センター

(初版作成時 平成 23 年 9 月 1 日開催)

令和2年5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

印刷所 株式会社 旭成社
〒651-0094
神戸市中央区琴ノ緒町
1丁目5番9号