

つらいとき、悩んだときは...



まずは、あなたの“信頼できる人”に話をする

「信頼できる人」って…??

- あなたの話を最後まで聞いてくれる人
- あなたの悩みを一緒に考えてくれる人

役場に相談してみる

話を聞いて、一緒に解決方法を考えたり、適切な対応ができる専門機関を紹介します。

相談先がわからない場合は
まず保健センターにご連絡を！

名称	どんなときに	連絡先
保健センター	心身の健康のことで悩んでいる	☎0791-52-2188
地域包括支援センター	高齢者の健康、介護、認知症などで悩んでいる	☎0791-52-1152
健康福祉課地域福祉係	生活に困っている、経済的に苦しい	☎0791-52-1114
産業振興課	仕事を探したい、無職の子どもの相談がしたい	☎0791-52-1116
教育推進課	学校生活、友人関係や進路、体罰などで悩んでいる	☎0791-52-2912
青少年育成センター	いじめ、不登校、非行、友人関係などで悩んでいる	☎0791-52-5500

【開所日時】月～金曜日8:30～17:15 (土日祝、年末年始はのぞく)

電話で話をしてみる

「どうにもならない」と思うことでも、話をすることで気持ちの整理ができることもあります。身近な人には話にくい・・・そんな時にも電話窓口を利用してください。

名称	連絡先	開設日時等
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	☎078-382-3566	月～金曜日18:00～翌8:30／土・日曜日、祝日24時間
赤穂健康福祉事務所 地域保健課	☎0791-43-2321	月～金曜日9:00～12:00 13:00～17:30 (土・日曜日、祝日、年末年始除く)
はりまいのちの電話	☎079-222-4343	14:00～翌1:00 年中無休
神戸いのちの電話	☎078-371-4343	月～金曜日8:30～20:30 土曜日8:30～翌日曜日16:00／祝日8:30～16:00 第4金曜日8:30～土曜日～日曜日16:00
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎月10日8:00～翌日8:00 通話料無料
働く人の「こころの耳電話相談」	☎0120-565-455	月・火曜日17:00～22:00／土・日曜日10:00～16:00 (祝日、年末年始除く) 通話料無料 ※非通知の電話はつながりません
よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日24時間 通話料無料
ひょうごっ子(いじめ・体罰・子ども安全)24時間ホットライン	☎0120-0-78310	毎日24時間 通話料無料
兵庫県のちと心のサポートダイヤル LINE電話相談		LINEアプリを使って「いのちと心のサポートダイヤル」に友達登録し、無料通話機能で相談することができます (相談対応 毎日18:00～22:00) ①LINEアプリで「いのち支える(兵庫県のち対策室)」を友だち追加する ラインID: @nyl0284n (アットエヌワイエル0284エヌ) ②メッセージに「サポートダイヤル」と入力して送る ③電話相談のIDとQRコードが届き友だち追加をするとLINE電話相談ができる