



悩みがあるけど誰にでも話せない…

あの人のこと、どこかに相談したい



そんなあなた、チラシをめくってみてください



地域から届いた温かいメッセージをあなたに届けます

みんな同じ人間なんだから、  
同じようにみんなで支えて、  
支えられて生きていこう。  
いつだって支えてくれる人はいる。

【SS 30代男性】

いつも頑張っているその手を少し休めて、  
今日一日の笑顔の為に自分にもやさしく  
してあげてください。自分の良いところを  
一つ見つけて褒めてあげませんか。  
「そうすれば…自分自身のことを喜べます」

【SYM 40代女性】

コロナ禍の中、みんな一緒に頑張ろう！  
世界中、日本中、条件はみんな同じです。  
明るい気持ちで乗り切ろう!!  
収束後の楽しい計画を考え、目標に。  
くれぐれも無理せずに。

【良さん 60代女性】

生きてこそその人生！  
あなたが活着ていることに意味があり、  
きっとあなたにしかできないことがある。

【50代男性】

なんで大人は「こまったらそうだんしてね」  
っていうのに、じぶんはしないんですか？  
ぼくはこまったら、たすけてといいます。

【たく 7歳 男の子】

頑張りすぎていませんか？  
弱いことは負けることじゃない。  
弱い自分もありのままに受け入れて  
自分らしく生きてほしい。

【50代 女性】

とにかく笑いましょう！  
厳しい冬の先には、花咲く春が待っています。  
美しい虹は雨が降らなければ見えません。  
重たい荷物はみんなで持ちましょう。  
ひとりぼっちにならず私と話をしませんか。

【70代女性】

自分も3年前からうつ状態になり、現  
在は元気に過ごせるようになりました。  
子供達、家族みんなで支えてもらい長  
いトンネルをぬけました。  
いつか元気になる日が来るので、あせ  
らずゆっくり前向きにやってください。

【ようこちゃん 70代女性】

つらいとき、悩んだときは、あなたが相談しやすい人・窓口にご相談を！

## 役場 に相談してみる

相談先がわからない場合は  
まず**健康係**にご連絡を！



身近な役場だからこそ、使える制度や支援につなぐことができます

名称	このような内容	連絡先
健康福祉課 健康係	心の健康、子育て全般、生活習慣病	☎0791-52-2188
地域包括支援センター	高齢者の健康、介護、認知症	☎0791-52-1152
健康福祉課	地域福祉係	☎0791-52-1114
	子育て支援係	
地域振興課	仕事を探したい、無職の子どもの相談	☎0791-52-1162
教育推進課	学校生活、友人関係、進路、体罰	☎0791-52-2912
税務課	税の支払いについて	☎0791-52-1113
住民課(消費生活センター)	悪質商法被害、商品事故、多重債務	☎0791-52-1115
青少年育成センター	いじめ、不登校、非行、友人関係	☎0791-52-5500

【開所日時】 平日8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始除く)

## 電話・SNSなどを活用する

「どうにもならない」と思うことでも、話をするだけで気持ちの整理ができることもあります。  
身近な人には話しにくい・・・そんな時にもご利用ください。



名称	どんなときに	連絡先	開設日時等
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	心がとてもつらいとき、困ったとき	☎078-382-3566	月～金曜 18:00～翌8:30 / 土・日・祝日 24時間
はりまいのちの電話		☎079-222-4343	14:00～翌1:00 年中無休
よりそいホットライン	暮らしの中で困っている、悩みがある	☎0120-279-338	24時間 通話料無料 ※FAX、チャット、SNSによる相談あり 詳しくはHPで検索
ひょうご暮らしと仕事のよりそい支援センター	家庭、職場、経済面、居場所等の悩み	☎079-224-2188	月～金曜 9:00～17:00
働く人の「こころの耳電話相談」	職場の心の健康問題、対策について	☎0120-565-455 ✉こころの耳メール	月・火曜 17:00～22:00 / 土・日曜 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く) 通話料無料※非通知不可 ✉メールはHPより利用の詳細をご確認ください。
ひょうご女性サポートホットライン ここふれ	孤独・不安、生活苦、DV、子育ての悩み等	☎0120-62-3588	火～土曜 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始除く)
ひょうごっ子 24時間 子供SOSダイヤル	いじめ・体罰・不登校・友人関係・進路等の悩み	☎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	心の悩み全般	LINE無料通話機能で相談することができます。(毎日18:00～21:30) 【登録方法】 <input type="text" value="いのち支える兵庫県"/> <input type="button" value="検索"/>	
【厚生労働省ホームページ】 主な相談窓口一覧 (SNS等での相談あり)	様々なこころの悩みを抱えている	電話、チャット、SNS (LINE、Twitter、Facebook) など様々な方法で相談できる相談窓口が掲載されています。 <input type="text" value="まもろうよこころ"/> <input type="button" value="検索"/>	

上郡町 健康福祉課 健康係 ☎0791-52-2188 ✉[hoken@town.kamigori.lg.jp](mailto:hoken@town.kamigori.lg.jp)

(2024年2月発行)