

相談できる機関

ひとりで悩んでいませんか？

話を聞かせていただき、一緒に考えることができます。
ひとりで悩まないで相談してみましょう。

電話相談（いのちの電話・こころの健康電話相談等）



相談窓口	電話番号	相談日時
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金 18:00～翌8:30 土・日・祝日 24時間
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土（祝日、年末年始除く） 9:30～11:30 / 13:00～15:30
神戸 いのちの電話	078-371-4343	平日 8:30～20:30 日・祝日 8:30～16:00 第2・3・4金・土（祝日以外）8:30～翌8:30 (祝日) 8:30～16:00 / 20:30～翌8:30
はりま いのちの電話	079-222-4343	年中無休 10:00～翌1:00
自殺予防 いのちの電話	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10日 8:00～翌8:00

こころの相談

※祝日・年末年始は除きます。

相談窓口	電話番号等	相談日時
加東健康福祉事務所 地域保健課	0795-42-9367	月～金 9:00～17:00
	①こころのケア相談	①精神科医による個別相談（予約制）
	②依存症相談	②精神保健福祉士による個別相談（予約制）
西脇市 健幸都市推進課	0795-22-3111（代）	月～金 8:30～17:15
三木市 こころの相談窓口	0794-89-2471	月～金 9:00～17:00
小野市 健康増進課	0794-63-3977	月～金 9:00～17:00
加西市 健康課	0790-42-8723	月～金 8:30～17:15
加東市 健康課	0795-42-2800	月～金 8:30～17:15
多可町 健康課	0795-32-5121	月～金 8:30～17:15

遺族支援の会

名 称	連 絡 先	相談方法等
兵庫・生と死を考える会 遺族会	TEL：078-805-5306 メール：hyogoseitoshi@outlook.com	http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi 参加方法について等の詳細については、上記ホームページでご確認ください
自死遺族の集いわかちあいの会・風舎	メール：r-chrosite@yahoo.co.jp	https://husya.amebaownd.com 参加方法について等の詳細については、上記ホームページでご確認ください
虹玉の会	TEL：080-8310-4982 メール：mail@nijitama.net	参加方法について等の詳細については、左記連絡先にお問い合わせください

困りごとに応じた相談窓口

※祝日・年末年始は除きます。

分野	相談窓口	電話番号	相談日時
依存症	ひょうご・こうべ依存症対策センター ※アルコール、薬物、ギャンブル等	#7330 (なやみされ) 078-251-5515	火～金 9:30～11:30/13:00～15:30
労働	西脇総合労働相談コーナー	0795-22-3366	月～金 9:30～17:00
法律関係	兵庫県弁護士会総合法律センター (北播磨相談所)	078-351-1233 【予約制・有料】	相談日：火 13:30～15:30 予約受付：月～金 9:30～12:00/13:00～16:00
消費生活	兵庫県立消費生活総合センター	078-303-0999	月～金 9:00～16:30
ひきこもり	ひきこもり総合支援センター	078-262-8050	火～金 9:30～11:30/13:00～15:30
いじめ等	ひょうごっ子悩み相談センター (24 時間子供 SOS ダイヤル)	0120-0-78310	毎日 24 時間
女性	ひょうご女性サポートホットライン～ここかれ～	0120-62-3588	火～土 9:00～12:00/13:00～16:00

他の相談窓口は
QRコードをご覧下さい



兵庫県 心の相談



精神科・心療内科医療機関

※事前に電話予約や診療時間の確認を行ってください

(精：精神科、心：心療内科)

施設名	住所	電話番号	診療科目
病院	西脇市立西脇病院	0795-22-0111	精
	大村病院	0794-82-1132	精
	北播磨総合医療センター	0794-88-8800	精
	市立加西病院	0790-42-2200	精
	加茂病院	0795-48-3208	精、心
診療所	きはら心療クリニック	0795-25-2300	精、心
	もりわきクリニック	0795-25-2266	精、心
	羽賀神経内科医院	0794-85-1050	精
	たまおか医院	0794-84-1753	精、心
	まんまるクリニック	0794-88-8670	精
	きし医院	0790-43-8811	精、心
	ますむら医院	0795-48-0704	心
	おひさまにこにこクリニック	0795-30-0130	心(小児)精(小児)
	伊藤医院	0795-37-0235	精、心

断酒会

※変更の可能性があるため、必ず事前に日程を確認してご参加ください。

名称	開催場所	例会日時	連絡先
三木断酒会			
三木支部 月例会	三木市立市民活動センター (三木市末広 1-6-46)	毎週(土) 例会：14:00～15:30 酒害相談会：11:00～12:00	080-6174-6089(伊藤) 090-9625-7451(柏野) 090-6754-6743(田中) ※参加方法について等は、上記連絡先にお問い合わせください
加東市アルコールミーティング	加東市社福祉センター (加東市社 26)	毎月第4(水) 14:00～16:00	
桃李園断酒会	桃李園 (加東市稻尾 383-40)	毎月第3(木) 13:30～14:30	0795-48-4727 ※参加方法について等は、上記連絡先にお問い合わせください