



ひとりで悩んでいるあなたへ

自分自身・身近な人のこんなサインに気づいたら…



- ☐ 気分が沈む、憂うつ
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 仕事や家庭での失敗が増えた
- ☐ 何をするにも元気が出ない
- ☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ☐ 動悸や息苦しさをを感じる
- ☐ なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める

一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。こころの相談窓口をはじめ、悩み事に応じた相談窓口（裏面）があります。また、こころの不調のサインに気づいたら、早めに専門機関に相談しましょう。

悩んでいる人に気づいたら…

悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことを「ゲートキーパー」といいます。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。



ゲートキーパーの役割

▶ 変化に気づいて声をかける

家族や仲間、身近な人の変化に気づいたら、「最近、元気がないけど大丈夫?」「眠れていますか?」「何かに悩んでる?」などの声をかけましょう。生活等の変化は、悩みの大きな要因になることがあります。

▶ じっくりと耳を傾ける

話せる環境を作り、相手に心配していることを伝えましょう。相手を責めたり、安易に励ましたり、考えを否定せず、本人の気持ちを尊重し、耳を傾け話をきくことが大切です。

▶ 相談窓口や専門機関につなげる

早めに専門家に相談するよう促しましょう。相手の了承を得たうえで、相談窓口や専門機関に連絡を取り、相談場所や日時を具体的に設定し、相談者に伝えましょう。

※就学中の子どもの場合は、必要に応じて、学校やスクールカウンセラー、専門機関（ひょうごっ子悩み相談等）などに相談しましょう。また、第3者に相談する際には子どもに事前に説明し、秘密にしたいことはできるだけ秘密にするけれど、健康や安全に関わることは秘密にできないこともあることを伝えましょう。

▶ 温かく見守る

相談窓口などにつながった後も、必要があれば相談にのることを伝え、寄り添いながら、見守りましょう。

ご自身や身近な方の状況や悩み事に応じ、裏面の相談窓口をご活用ください。▶▶

相談窓口一覧

大切な方を亡くされた方の「分かち合い」(会・団体) ◎印へお問い合わせください
★祝日、12月29日～1月3日は除きます

加東市マスコット
加東伝の助



市内のこころの相談		
こころの健康ホットダイヤル (健康課)	0795-42-2800	
こころの病気・障害相談 (障害者相談支援センターつむぎ) うつ病等こころの病気に関する相談に応じます	0795-42-0806	★月～金 8:30～17:15
加東健康福祉事務所 (地域保健課)	保健師による電話相談 こころのケア相談・依存症相談	0795-42-9367 ★月～金 9:00～17:00 精神科医師・精神保健福祉士による個別相談 (予約制・無料)
いのちの電話・自殺防止電話相談		
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 24時間
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
はりまいのちの電話	079-222-4343	毎日 10:00～翌1:00
家庭・子育ての相談		
育児何でも相談ダイヤル (子育てスマイルセンター)	0795-43-0432	★月～金 8:30～17:15
発達に関する相談 (発達サポートセンター)	0795-27-8100	
こども家庭相談 (子育てスマイルセンター)	0795-43-0441	
児童虐待相談 (子育てスマイルセンター)	0795-43-0408	
離婚前・ひとり親相談 (子育てスマイルセンター)	0795-43-0408	★月2回月曜日 専門相談員による個別相談 (予約制・無料)
女性のための相談 (福祉総務課)	0795-43-0542	★月～金 8:30～17:15
青少年の相談 (加東市青少年センター) ※ネットいじめ・誹謗中傷等で困ったとき等	メールによる相談	E-mail ▶ seishonen-ed@city.kato.lg.jp
DV相談		
DV相談 (加東市配偶者相談支援センター)	0795-43-0411	★月～金 8:30～17:00
心配ごと相談 (社会福祉協議会)・就労・人権相談		
心配ごと相談 (社福祉センター)	0795-42-2006	★第3金 10:00～11:30、13:30～15:00
心配ごと相談 (はぴねす滝野)	0795-48-0800	★第2金 10:00～11:30、13:30～15:00
心配ごと相談 (東条公民館) ※とどろき荘2階	0795-46-0911	★第4金 10:00～11:30、13:30～15:00
就労相談 (就労支援室) ※社福祉センター2階	0795-43-0165	★月～金 8:30～12:00、13:00～17:15
人権相談 (人権協働課)	0795-43-0544	★月～金 8:30～17:15
高齢者の相談 (地域包括支援センター)		
高齢者の生活・介護相談	0795-43-0431	★月～金 8:30～17:15 ※火のみ8:30～19:15
高齢者虐待相談	090-3486-3979	★月～金 8:30～17:15 土・日・祝・上記時間以外
障害者の相談		
障害者の相談 (加東市障害者基幹相談支援室)	0795-27-7103 メールによる相談	★月～金 8:30～17:15 E-mail ▶ kikan-soudan@city.kato.lg.jp
障害者虐待相談 (社会福祉課)	0795-43-0409 0795-42-3301	★月～金 8:30～17:15 土・日・祝・上記時間以外
生活相談		
生活サポート相談 (社会福祉課)	0795-43-0407 メールによる相談	★月～金 8:30～17:15 E-mail ▶ sougou-soudan@city.kato.lg.jp
成年後見制度に関する相談 (北はりま成年後見支援センター)	0790-42-6677	★月～金 8:30～17:15
消費生活センター (生活環境課) ※悪質商法等によるトラブル等	0795-43-0502	★月～金 8:30～17:15 ※消費生活相談員による相談は原則月・木9:00～17:00
法律相談		
自殺対策のための夜間電話法律相談 (県弁護士会) ※弁護士と精神保健福祉士(日曜日のみ)による電話相談	078-341-9600	毎週日・水・金 17:00～20:00 (R8年3月末まで) ※8/8・8/10・8/13・8/15・8/17・12/26・12/28・12/31・R8:1/2・1/4を除く
弁護士による法律相談 (県弁護士会北播磨相談所) ※離婚、相続、交通事故、不動産等法律相談全般	078-351-1233	〈相談日〉毎週火 13:30～15:30 (予約制・有料) 〈予約受付〉月～金 9:30～12:00、13:00～16:00
司法書士による法律相談 (県司法書士会) ※登記、債務整理、成年後見、相続、その他	0795-42-6534	第1・3土 13:30～16:30 ※祝日を除く (予約制・無料) 〈予約受付〉月～金 9:00～17:00

兵庫県LINE公式アカウント「いのち支える兵庫県」

こころの悩み相談など各種相談窓口の紹介やイベント情報等の案内を発信します。LINEアプリで、ID:@nyl0284n (アット エヌ ワイ エル ゼロ284エヌ)またはQRコードから「いのち支える兵庫県」を友だち追加してください。



兵庫県いのちと心のサポートダイヤルLINE電話相談

「いのち支える兵庫県」を友だち追加した人に、LINEの通話機能を使った電話相談アカウントをご案内します。相談対応時間は18:00～21:30。対象は兵庫県内に在住、在学、在勤の方。トークによる相談は行っていません。※相談対応時間は、変更になる場合があります。