

その言葉を待っている人がいます

あなたも誰かのゲートキーパー



つらかったね  
大変だったね  
眠れてる？  
元気がないけど  
どうしたの？  
何か悩んでる？  
よく頑張ってるね  
よかったら  
話してね  
話してくれて  
ありがとう  
無理している  
んじゃない？  
ここに相談してみよう

ゲートキーパーとは

変化に気づく

耳を傾けねぎらう

支援先につなげる

温かく見守る

### こころの体温計



パソコンや携帯電話・スマホを使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

ためして  
みませんか？



#### 本人モード

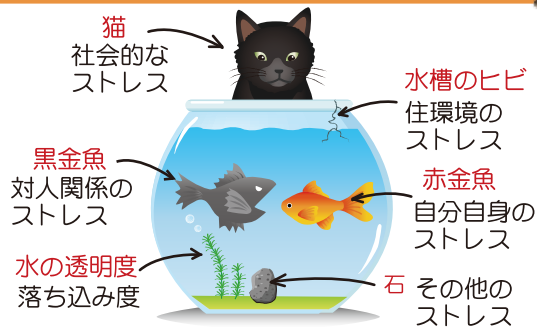
あなたの健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

#### 家族モード

#### 赤ちゃんママモード

#### アルコールチェックモード

#### ストレス対処タイプテスト

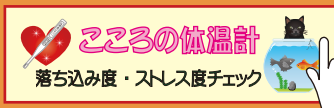


本人モード 結果画面 (例)



携帯・スマホは  
こちらから

こころの体温計は、加東市ホームページからご利用できます。  
<http://www.city.kato.lg.jp/>



このマークをクリック  
してください

※こころの体温計 ご利用にあたって  
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。  
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。  
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めにかかりつけ医など専門家に相談しましょう。

兵庫県 LINE 公式アカウント「いのち支える」(兵庫県いのち対策室)

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 (兵庫県いのち対策室)」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 (兵庫県いのち対策室)」を友だち追加した人は、LINE の無料通話機能を使った電話相談が可能です。相談対応時間は 18 時～21 時 30 分。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。

# 話そうよ自分の悩み こころの声 相談窓口一覧

加東市マスコット 加東伝の助



## いのちの電話・自殺防止電話相談

兵庫県の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 14:00～翌1:00
神戸いのちの電話	078-371-4343	開設時間はホームページ参照 <a href="https://kobe-lifeline.org/">https://kobe-lifeline.org/</a>

## 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	★月～金 8:30～17:15
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の専門相談（地域保健課） （こころのケア相談、思春期・ひきこもり相談、アルコール問題相談）	0795-42-9367 （予約制・無料）	精神科医・臨床心理士・精神保健福祉士による個別相談

## 家庭・子育ての相談

育児何でもダイヤル相談（健康課）	0795-43-0432	★月～金 8:30～17:15
子どもの発達・何でも相談（発達サポートセンター）	0795-27-8100	★月～金 8:30～17:15
ひとり親相談（福祉総務課）	0795-43-0408	★月～金 8:30～17:15
女性のための相談（福祉総務課）	0795-43-0408 （予約制・無料）	★月2回月曜日 専門相談員による個別相談
家庭児童相談（福祉総務課）	0795-43-0441	★月～金 8:30～17:15
児童虐待相談（福祉総務課）	0795-43-0441	★月～金 8:30～17:15
DV相談（配偶者暴力相談支援センター）	0795-43-0411	★月～金 8:30～17:00
青少年の相談（加東市青少年センター）	0795-43-0542	★月～金 8:30～17:15
	メールによる相談 E-mail: seishonen-ed@city.kato.lg.jp ※ネットいじめ・誹謗中傷等で困ったときも	

## 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（はびねす滝野）	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
就労支援相談（就労支援室）	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	0795-43-0431	★月～金 8:30～17:15
	090-3486-3979	土・日・祝・上記時間以外

## 法律相談

夜間法律相談（県弁護士会） ※弁護士と精神保健福祉士による電話相談	078-341-9600	毎週土 17:00～20:00 毎週日 17:00～21:00 ※令和4年1月1・2日除く
新型コロナに関する無料法律相談（県弁護士会） ※令和3年3月末まで実施予定。コロナ禍の状況により途中終了の可能性あり	078-341-9600	月～金 18:00～20:00 ※8/13、8/16、12/29～1/4は除く
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 （予約制・有料）	相談日 毎週火 13:30～15:30 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） ※離婚、親族夫婦関係、相続トラブル、借金問題等法律関係全般	0795-42-6534 （予約制・無料）	相談日 毎週土 13:30～16:30 予約受付 月～金 9:00～17:00 ※祝日、連休前後は休み

## 障害者の相談

障害者の相談（障害者相談支援センターつむぎ）	0795-42-0806	★月～金 8:30～17:15
障害者虐待相談（社会福祉課）	0795-43-0409	★月～金 8:30～17:15
	0795-42-3301	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	★月～金 8:30～17:15
	メールによる相談 E-mail: sougou-soudan@city.kato.lg.jp	
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

★祝日、12月29日～1月3日は除きます  
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

（令和3年6月15日現在）

