

(相談内容別)県や市の身近な相談窓口一覧

令和8年7月30日現在

	相談窓口	電話番号	開設時間	相談できる内容
いのちの電話・自殺防止電話	兵庫県いのちの心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金曜:18:00～翌8:30 土・日曜・祝日24時間	心の健康相談を中心に対応。電話では対応が難しい場合は、最も適した専門相談窓口を案内。
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金曜:8:30～20:30 土曜、第2・3・4金曜:8:30～翌8:30(祝日に当たる場合:8:30～16:00、20:30～翌8:30 なお、18:15～20:30までの電話受付は休止) 日・祝日:8:30～16:00 8:30～18:15	抱えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時、電話を。
	はりまいのちの電話	079-222-4343	10:00～翌1:00	誰にも言えない気持ちや心の悩みを抱えている人、一人で悩まず、相談を。
	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	生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できないで一人で悩んでいる人のための電話相談。
	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間	どんな人の、どんな悩みにも寄り添って、一緒に解決する方法を探します。電話・ファクス・チャット・SNSに対応。
こころの健康	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980 (来所相談の予約)	火～土曜8:45～17:30 (祝日・年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰相談など(対象は神戸市除く県在住者)
	兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土曜9:30～11:30 13:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)	
	伊丹健康福祉事務所(保健所)	072-785-7874	月～金曜9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)	心の病気、ストレス、ひきこもり、アルコールなど精神保健福祉に関する相談
	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	火～土曜9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	事件・事故・災害などによるトラウマ・PTSDに関する専門相談(要予約)
子ども・青少年	ひょうごっ子(いじめ・体罰・子ども安全・不登校)相談24時間ホットライン	0120-0-78310	毎日24時間	いじめ・不登校・友人関係・進路・体罰など、子どものSOS全般について、児童生徒や保護者などのための相談
	兵庫県川西こども家庭センター	072-759-7799	毎日24時間 「児童虐待防止24時間ホットライン」	子どもに関するさまざまな問題についてや、時間外の緊急性の高い児童虐待などに関する通告や相談
	伊丹市こども福祉課 家庭児童相談グループ	072-780-3518	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	家庭で子どもを育てていく上でのさまざまな悩みや心配事について
	伊丹っ子 SOS相談室	072-780-4493	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	18歳未満のための相談窓口
	ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談 (ひきこもり相談)	078-977-7555	月・水・土曜10:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	ひきこもりや不登校など主に青少年が抱える課題に対する相談
	県立総合教育センター 特別支援教育相談	0120-332-558	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	障害(LD、ADHD等を含む)のある幼児児童生徒の教育相談
ジェンダー	こころ	女性のための悩み電話相談 072-781-5531	月曜・第1日曜10:00～14:00 (祝日・年末年始を除く)	女性相談員による女性のさまざまな悩み事に関する電話相談
		男性のための悩み電話相談 072-781-5532	第1土曜15:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)	男性相談員による男性のさまざまな悩み事に関する電話相談
		セクシュアルマイノリティ相談 072-767-1012	第1・3金曜15:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)	セクシュアリティで悩みを抱えている本人や家族、友人、教師、同僚などを対象とした専門相談員による電話相談
		就労支援相談 072-781-5516 (面接予約用)	偶数月:第4金曜9:00～12:00 奇数月:第2水曜、第4金曜9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)	ハローワーク伊丹 マザーズコーナー職員による働きたい女性のための面接相談(1回50分・前日17:00までに要予約)
	ひょうご女性サポートホットライン ～こころれ～	0120-62-3588	火～土曜9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	さまざまな不安や悩みを抱えている女性の相談
	伊丹市DV相談室	072-780-4327	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	DV(配偶者やパートナーからの暴力)に関する相談
こもり	ひきこもり電話相談	078-262-8050	火～金曜9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日・年末年始を除く)	ひきこもりに関する本人と家族のための相談(対象は神戸市除く県在住者)
高齢者	認知症・高齢者相談 (県民総合相談センター)	078-360-8477	家族の会会員による相談 月・金曜10:00～16:00 看護師などによる相談 水・木曜10:00～16:00	高齢者とその家族の悩みや心配事(認知症・介護・虐待など)の相談
法律など	兵庫県弁護士会総合法律センター (神戸相談所)	078-341-1717 (予約用)	月～金曜9:30～12:00 13:00～16:00	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介(来所、要予約)
	兵庫県司法書士会総合相談センター	078-341-2755	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	法律相談(不動産名義変更、相続登記、契約トラブル、借金解決、離婚調停手続、成年後見など)
高齢者	兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	火・金曜10:00～16:00	遺族のためのグループで気持ちを語り合う会 (初めての人は事前に電話を)
	NPO法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日9:00～20:00	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自死防止、法的相談
医療・健康	いたみ健康・医療相談ダイヤル24	0120-783-990	毎日24時間	市民を対象に、看護師・保健師・医師が24時間・年中無休体制で健康相談に応じる

※SNS相談(LINE・チャット等による相談)もあります。 **厚労省SNS相談** と検索してください。