

主な相談窓口 令和5年12月現在

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(祝日に当たる場合は▷8:30～16:00▷20:30～翌8:30) 日・祝日8:30～16:00	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日の8:00～翌8:00	生活の困難や心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。	
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)	
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	
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・年末年始除く)	事件・事故・災害などによるトラウマ・PTSDに関する相談(要予約)	
ひょうごっ子(いじめ・体罰・子ども安全)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	
県川西子ども家庭センター	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	
市子ども福祉課 家庭児童相談グループ	072-780-3518	月～金曜9:00～17:30 (祝日・年末年始除く)	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9:00～17:30 (祝日・年末年始除く)	18歳未満のための相談窓口	
ひょうごユースケアネット ほととらいん相談(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	
県立特別支援教育センター ひょうご学習障害相談室	0795-42-0140	月～金曜9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	発達障気になる子どものための教育相談やLD、ADHDなどの発達障害に関わる内容の相談	
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～	0120-62-3588	火～土曜▷9:00～12:00▷13:00～16:00(祝日・年末年始除く)	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9:00～17:30 (祝日・年末年始除く)	DV(配偶者やパートナーからの暴力)に関する相談	
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)	
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	
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)	
夜間法律相談(兵庫県弁護士会)	078-341-9600	水・金・日曜17:00～20:00	弁護士と精神保健福祉士による電話相談。解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など(窓口開設は3月末まで)	
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)	
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	
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	

3月は 自殺対策強化月間 まもろうよ ころ

あなたが悩みや不安を抱えて困っているとき、気軽に相談できる場所があります。相談できる時間や内容も選べます。電話やチャット、SNSによる相談などいろいろな手段があるので、あなたの心のもやもやを誰かに話してみませんか。



自殺の実態

自殺は、多くが「追い込まれた末の死」と言われています。自殺の背景には、多重債務などの経済・生活問題、生活困窮、過労や病気などの健康問題、育児や介護疲れによる家庭問題、いじめや孤立など、さまざまな要因が重なり合って存在していることが知られています。令和4年の自殺者数は前年を上回る結果となり、特に児童生徒の自殺者数が過去最多となるなど深刻な状況です。

命を守る あなたもゲートキーパー

大切な人を守るために私たちができることがあります。その一つが「ゲートキーパー」(命)です。また、日本の自殺死亡率は主要先進7カ国の中で最も高くなっています。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すために「自殺対策強化月間」を機に、私たちができることを考えてみませんか。

「いつもと違う？」 「こころの不調のサイン」

「こころの不調」は、本人が気づきにくい場合や不調に気づいても病気だと思っていない場合もあります。その人らしくない行動が続いたり生活面に支障が出たりするなど、身近な人に次のような状態が見られたとき「どうしたの？」「眠れている？」など声をかけ、話を聞いてください。「気分・感情」感情の変化が増え、表情が暗くなった。

伝えて欲しい あなたの気持ち

今、不安や悩みを感じている人も一人で抱えず、誰かに話してみませんか。話を聞いて力になってくれる人は必ずいます。また、悩みに応じた相談窓口(左表)もあります。LINEやチャットなどのSNS相談機能は厚生労働省ホームページ(下2次元コード)から読み取り「可」で確認できます。



広報アンケート

マシュアのチョコレート2種 抽選で5人にプレゼント

【応募要領】はがきにアンケートの答えと本紙に対する意見・感想、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月1日(必着)までに〒664-8503伊丹市役所広報・シティプロモーション課「広報アンケート」係(TEL784-8010)へ。右二次元コードから電子申請も可。応募者の中から抽選で5人に「[南マシュアのチョコレート(4色フリーズドライチョコ・ロイヤルミルクティー)]」をプレゼント。



アンケートの回答と抽選の結果は関係ありません。応募は1人1回。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

- 昨年2月以降を対象に次の質問にお答えください。
- 【質問1】市広報紙「広報伊丹」に満足していますか
①とても満足 ②まあまあ満足 ③やや不満 ④不満
- 【質問2】(質問1で③、④と答えた人はお答えください) 不満な点は何ですか(2つまで回答可)
①文字が小さい ②内容が少ない ③内容が多い ④発行回数が少ない ⑤発行回数が多い ⑥紙面サイズ ⑦その他(不満な点を記入してください)
- 【質問3】「広報伊丹」について、どちらが望ましいですか
①月1回の発行で、情報量が多い ②月2回の発行で、タイムリーな情報

- 【質問4】市ホームページからどの分野の情報をよく利用しますか(複数回答可)
①市政情報 ②くらしの情報 ③イベント・観光情報 ④各種手続き・申請方法 ⑤利用しない ⑥その他(利用するページ名を記入してください)
- 【質問5】市内の店舗・イベント情報などが掲載されている伊丹市ポータル「いたみん」を利用したことがありますか
①よく利用する ②たまに利用する ③ほとんど利用しない ④利用したことがない
- 【質問6】FMラジオ「エフエムいたみ」(79.4MHz)が同局ホームページ)で市広報番組「伊丹通信」や「ラジオde広報伊丹」などを聴いたことがありますか
①よく聴く ②たまに聴く ③ほとんど聴かない ④聴いたことがない
- 【質問7】ケーブルテレビ(11チャンネル、市YouTube)で市広報番組「伊丹だより」を視聴したことがありますか
①よく視聴する ②たまに視聴する ③ほとんど視聴しない ④視聴したことがない
- 【質問8】インターネット接続されたパソコンはご家庭にありますか
①ある。使っている ②あるがほとんど使っていない ③ない
- 【質問9】ラジオはご家庭にありますか
①ある。使っている ②あるがほとんど使っていない ③ない
- 【質問10】スマートフォン、携帯電話などをお使いですか(複数回答可)
①スマートフォンを使っている ②①以外の携帯電話を使っている ③タブレットなどを使っている ④使っていない
- 【質問11】ソーシャルネットワークサービス(SNS)のうち市広報・シティプロモーション課の公式アカウントをご覧になったことがありますか(複数回答可)
①Facebook ②X(旧Twitter) ③YouTube ④LINE ⑤見たことがない