



ひとりで抱えないで こころの相談窓口へ



最近の疲れや、いつもと違う気持ちや行動の変化は、あなた自身や大切な人の「こころの不調」のサインかもしれません。早めに気づき、相談することでつらさを和らげられます。ひとりで悩まず、まずは話してみませんか？

- 疲れやすい、体がだるい
- 眠れない、夜中に何度も目が覚める
- 食欲がない、食べられない／過食してしまう
- 何をしてもやる気が出ない、楽しめない
- イライラしやすい、気持ちが不安定
- 気分が沈み、希望が持てない
- 動悸や息苦しさ、不安感が強い
- 集中できない、仕事や学業に支障が出ている
- 家族や友人の関係で悩んでいる

1つでも当てはまることがあれば、こころの不調のサインです。



『死にたい』と感じる、あるいは身近な人のことで強い不安がある場合は、ためらわずご相談ください。

電話相談（いのちの電話・こころの健康電話相談）

相談窓口	電話番号	相談日時
#いのち SOS (特定非営利活動法人 自殺対策センターライフリンク)	0120-061-338	24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日 8:00
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	電話をかけた所在地の公的な相談機関につながります。対応日時は地域で異なります。
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~翌日 8:30 土・日・祝日 24時間
はりまいのちの電話	079-222-4343	年中無休 10:00~翌日 1:00
西脇市 健幸都市推進課	0795-22-3111	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始を除く)

SNS相談案内（厚生労働省）

LINE・チャットで相談できます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



西脇市

その他の相談先は裏面をご覧ください。

(令和8年4月作成)

相談窓口一覧

※は、祝日・年末年始を除く



	相談窓口	電話番号	開設日等
こころの相談	西脇市健幸都市推進課	0795-22-3111	※月～金 8:30～17:15 第4木曜 臨床心理士による相談(要予約)
	加東健康福祉事務所 地域保健課	0795-42-9367	※月～金 9:00～17:00 こころのケア相談 } 専門職による個別相談 依存症相談 } (要予約)
家庭・子育てに 関する相談	西脇市はびいくサポートセンター	0795-22-3111	※月～金 8:30～17:00 妊娠・出産・子育て、療育相談、ヤングケアラー、 家庭児童相談、ひとり親家庭、女性相談
	西脇市青少年センター	0795-22-8080	※月～金 9:00～17:00 青少年問題、教育相談 毎週木曜 臨床心理士による相談(要予約)
	加東こども家庭センター	0795-27-8250	※月～金 9:00～17:00
	児童虐待 24 時間ホットライン	189	24 時間
	西脇市男女共同参画センター	0795-25-2800	※第4木曜 ①13:30～ ②14:30～ 女性のなんでも相談
DV 相談	西脇市配偶者暴力相談支援センター	0795-27-8456	※月～金 8:30～17:00
	兵庫県女性家庭センター	078-732-7700	毎日9:00～12:00、13:00～21:00 (年末年始 9:00～12:00、13:00～17:00)
高齢者の相談	にしわき北地域包括支援センター	0795-27-8012	※月～金 8:30～17:15
	にしわき南地域包括支援センター	0795-27-8560	※月～金 9:00～17:00
	西脇市長寿福祉課	0795-22-3111	※月～金 8:30～17:15
障害者の相談	西脇市社会福祉課	0795-22-3111	※月～金 8:30～17:15
	西脇市障害者基幹相談支援センター (ういーぶねっと)	0795-27-8450	※月～金 9:00～17:00
	西脇市障害者相談支援センター (ばれっと)	0795-25-0551	※月～金 8:00～17:00
生活等に 関する相談	西脇市消費生活センター	0795-22-3111	※月～金 10:00～17:00 消費生活相談、多重債務相談
	西脇市社会福祉課	0795-22-3111	※月～金 8:30～17:00 生活困窮、ひきこもり相談
	西脇市商工観光課	0795-22-3111	※月～金 8:30～17:15 経営・倒産に関する相談
	西脇市まちづくり課人権室	0795-22-3111	※第1水曜 13:30～16:00 人権相談
	西脇市社会福祉協議会	0795-22-5400	※毎週月曜 9:00～16:00 心配ごと相談
雇用・労働に 関する相談	西脇市総合労働相談コーナー	0795-22-3366	※月～金 9:00～17:00
	兵庫労働局相談コーナー	078-367-0850	※月～金 9:00～17:00
法律相談	西脇市防災環境課(防災担当)	0795-22-3111	※第2・第4金曜(要予約) 13:00～16:00
	日本司法支援センター 法テラス(サポートダイヤル)	0570-078374	※月～金 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00

★ 令和8年7月以降の西脇市役所開庁時間 9:00～16:30 (電話対応 8:30～17:15)