

あなたと大切な人の

# 心のサインに気づけば相談を！

## こんなことで悩んでいませんか？

- ◎ 疲れやすい
- ◎ 寝つきが悪い
- ◎ 何度も目が覚める
- ◎ 食欲がない
- ◎ イライラする
- ◎ 意欲がない
- ◎ 原因不明の身体の不調



## 周りにこんな人いませんか？

- ◎ 表情が暗く元気がない
- ◎ イライラしている
- ◎ 不安を訴える
- ◎ 食欲がない
- ◎ 気分が高揚している
- ◎ 怒りっぽい
- ◎ 身なりにかまわなくなった



## 困った時、死にたくなるほどつらい時、相談してください。

### ○ こころの健康相談統一ダイヤル(☎:0570-064-556)

電話された地域により相談窓口が変わります。

### ○ 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル(☎:078-382-3566)

月曜～金曜 18:00～翌8:30  
土・日・祝日 24時間

### ○ SNS相談案内

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.htm](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.htm)



### ○ 西脇市健幸都市推進課(☎:0795-22-3111)

月曜～金曜(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15

新型コロナウイルス感染予防のための外出の自粛など、行動の自由が制限されると、不安や恐怖、怒りといった感情、抑うつ、不眠といった症状が現れる場合があります。

これらの反応は、誰にでも起こりうる心理的反応ですが、症状が続く場合は、ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、あなたの気持ちをお聞かせください。西脇市健幸都市推進課では、あなたからのご相談をお待ちしています。

### こころのストレスをチェックしましょう

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



みんなのメンタルヘルス  
総合サイト(厚生労働省)

### 誰かに相談してみましよう

<https://shienjoho.go.jp/>

支援情報検索サイト  
(厚生労働省)



# 主な相談窓口一覧

※は、祝日・年末年始除く

## ●こころとからだ

いのちの相談、自殺防止電話相談

名称	電話	時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	0570-064-556	電話する地域で 異なります
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
はりまいのちの電話	079-222-4343	14:00～翌 1:00

心と体の健康の悩みなどの相談

名称	電話	時間
西脇市 健幸都市推進課	0795-22-3111 (内線 1182)	月～金※ 8:30～17:15
西脇市社会福祉課 (障害担当)	0795-22-3111 (内線 1147)	
加東健康福祉事務 所(地域保健課)	0795-42-9367	月～金※ 9:00～17:30
兵庫県精神保健福 祉センター	078-252-4980	火～土※ 8:45～17:30
兵庫県こころの健康 電話相談	078-252-4987	火～土※ 9:30～11:30 と 13:00～15:30
ひょうご・こうべ依存 症対策センター	#7330 078-251-5515	火～金※ 9:30～11:30 と 13:00～15:30

## ●生活上の総合的な悩み

一般的な生活上の悩みや生活困窮等、総合的な相談

名称	電話	時間
よりそい ホットライン	0120-279-338 IP 電話、LINE OUT:050-3655-0279 FAX:03-3868-3811	24 時間

## ●経営・倒産

自営業の経営、倒産に関する相談

名称	電話	時間
西脇市商工観光課	0795-22-3111	月～金※ 8:30～17:15
西脇商工会議所	0795-22-3901	相談日はお問 合せください

## ●消費生活・多重債務

多重債務や経済的な生活困窮に関する相談

名称	電話	時間
西脇市消費生活セ ンター(防災安全課)	0795-22-3111	月～金※ 10:00～17:00
西脇市社会福祉課 (生活保護担当)	0795-22-3111	月～金※ 8:30～17:15
北播磨県民局県 民・商工観光課消 費者金融相談窓口	0795-42-9415	月～金 9:00～17:30
西脇市社会福祉協 議会(心配ごと相談)	0795-22-5400	月※ 9:00～16:00

## ●法律

法的トラブルに関する情報提供や相談

名称	電話	時間
西脇市防災安全課 (法律相談)	0795-22-3111	相談日はお問 合せください
法テラス・サポ ートダイヤル	0570-078374	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00

## ●仕事・労働

職場でのトラブル・雇用に関する相談

名称	電話	時間
西脇総合労働相談 コーナー	0795-22-3366	月～金※ 9:00～17:00
ハローワーク西脇	0795-22-3181	月～金※ 8:30～17:15
兵庫労働局総合労 働相談コーナー	078-367-0850	月～金※ 9:00～17:00

障害者の就労に関する相談

名称	電話	時間
兵庫障害者職業セ ンター	078-881-6776	月～金※ 8:45～17:00
北播磨障害者就業・ 生活支援センター	0794-84-1018	月～金 9:00～17:00

## ●人権

人権、母子・父子家庭の問題、DVなどの相談

名称	電話	時間
西脇市まちづくり課 人権室(人権相談)	0795-22-3111	第1水※ 13:30～16:00
西脇市子ども福祉 課(DV、母子・父子 家庭相談)	0795-22-3111	月～金※ 8:30～17:00
西脇市男女共同参 画センター	0795-25-2800	9:00～17:00 (毎月最終水曜除く)
悩みのほっとライン (兵庫県配偶者暴力 相談支援センター)	078-732-7700	9:00～21:00

## ●高齢者

高齢者に関わる介護、認知症、虐待等の相談

名称	電話	時間
にしわき北地域包括 支援センター	0795-27-8012	月～金※ 9:00～17:00
にしわき南地域包括 支援センター	0795-27-9222	
西脇市長寿福祉課	0795-22-3111	月～金※ 8:30～17:15

## ●障害者

障害に関わる生活困難等の相談

名称	電話	時間
西脇市社会福祉課 (障害担当)	0795-22-3111	月～金※ 8:30～17:15
西脇市障害者相談 支援センター 「ういーぶねっと」	0795-27-8450	月～金※ 9:00～17:00
障害者相談支援セ ンター「ばれっと」	0795-25-0551	月～金※ 8:00～17:00

## ●子ども・青少年

子どものいじめ、虐待等の相談

名称	電話	時間
西脇市 青少年センター	0795-22-8080	月～金※ 9:00～17:00
西脇市はびいく サポートセンター	0795-22-3111	月～金※ 8:30～17:15
加東子ども家庭 センター	0795-27-8250	月～金 8:45～17:45
児童虐待 24 時間 ホットライン	189	24 時間
ひょうごっ子悩み 相談センター	0120-0-78310	24 時間