



こころの相談窓口一覧表

令和7年1月作成

	内 容	実施機関	電話番号	相談日	時 間	備 考
宍粟市の相談窓口	健康の相談	保健福祉課	62-1000	平日	8:30～ 17:15	健康・こころ・子育て・ひきこもり・アルコールなど
		一宮保健福祉課	72-2100			
		波賀保健福祉課	75-8800			
		千種保健福祉課	76-8600			
		福祉相談課	63-3168			
	障がい者(児)の相談	相談支援事業所 みずばしろう	63-3111			障がい者の福祉サービスの相談・ 計画相談支援など
	家庭児童の相談	家庭児童相談室	63-1950			児童虐待・学校生活
	母子・父子自立支援 についての相談	子育て支援課	63-3220			ひとり親家庭・離婚・DV
	高齢者について生活相談	地域包括支援センター	63-3167			高齢者の介護・福祉・健康・医療
	生活困窮の相談	社会福祉課	63-3067			生活・就労に関する相談ほか
	総合的な仕事の相談	宍粟わくわく～くステーション	63-3011			仕事に関する総合相談
	青少年の悩み相談	青少年育成センター	62-8577			学校・子どものことなど
	消費生活についての相談	消費生活センター	63-2225			消費生活に関する相談
	人権についての相談	人権推進課	63-0840			人権・市民生活のことなど

	名 称	実施機関	電話番号	相談日	時 間	備 考
その他兵庫県内の相談窓口	龍野健康福祉事務所	地域保健課	0791- 63-5141	平日	9:00～ 17:30	精神疾患、こころのケアなどの病 気療養等に関する相談
	兵庫県のちと心の サポートダイヤル	兵庫県	078- 382-3566	平日 土日祝	18:00～ 8:30 24時間	心の健康相談 自殺予防
	はりまいのちの電話	はりまいのちの電話	079- 222-4343	毎日	10:00～ 25:00	いのちの電話相談
	兵庫県立女性家庭センター (配偶者暴力相談支援センター)	兵庫県立女性家庭センター	078- 732-7700	毎日	9:00～ 21:00	配偶者からの暴力などの相談
	ひょうごっ子 悩み相談センター (24時間子供SOSダイヤル)	兵庫県教育委員会	0120- 0-78310	毎日	24時間	いじめ・不登校・友人関係や進路・ 体罰だけでなく、子どものSOS全 般についての相談
	ひきこもり相談	兵庫ひきこもり相談支援 センター播磨地域ランチ	079- 240-6299	月～土	10:00～ 17:00	ひきこもりについての相談 電話・メール相談以外に出張相談 や各種講座等を開催 ※第2・4土除く
	少年相談室 (ヤングトーク)	兵庫県警察	0120- 786-109	平日	9:00～ 17:00	少年少女自身や保護者の悩み相談
	警察相談専用電話		短縮# 9110 078- 361-2110	平日	9:00～ 17:00	生活の安全に関する不安や悩み
	夜間法律相談 (兵庫県弁護士会)	兵庫県弁護士会	078- 341-9600	日・水・金	17:00～ 20:00	弁護士と精神保健福祉士による相 談(多重債務・解雇・生活保護など)

※各相談窓口の開設時間は変更される場合があります。



気軽に相談できる場所・相談方法があります。ご希望の窓口を選んで話してみませんか？