

# ☎ こころの相談窓口一覧表

令和4年3月1日作成

	内容	実施機関	電話番号	相談日	時間	備考
<b>宍粟市の相談窓口</b>	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よ	63-3111	平日	8:30~17:15	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	平日	8:30~17:15	児童虐待・学校生活
	母子・父子自立支援についての相談	母子父子自立支援相談室	63-3220	平日	8:30~17:15	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	63-3160	平日	8:30~17:15	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	平日	8:30~17:15	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	平日	8:30~17:15	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	平日	8:30~17:15	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	平日	8:30~17:15	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	平日	8:30~17:15	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
<b>その他の相談</b>	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
	兵庫県い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	14:00~1:00	いのちの電話相談
	兵庫県女性家庭センター(配偶者暴力相談支援センター)	兵庫県女性家庭センター	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	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
	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	土曜日 日曜日	17:00~20:00 17:00~21:00	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

※新型コロナウイルス感染症対策のため、各相談窓口の開設時間が変更される場合があります

身近に相談できる人がいなくても、話を聞いてくれるところがあります