

別冊（令和 7 年改訂）

洲本市“誰でも”ゲートキーパーの手引き

誰もがこころの SOS に気づけるように…
こころのゲートキーパーになれるように…



こころといのちを守る相談・支援窓口のご案内

健康面やこころの病気で
悩んでいるとき

失業・就職・労働問題で
悩んでいるとき

借金・多重債務・悪質商法などで
経済的に悩んでいるとき

高齢者の介護や障害のことで
悩んでいるとき

不登校・いじめ・ひきこもりなどで悩んでいるとき

DV（夫や妻からの暴力）など
家庭問題で悩んでいるとき

突然の妊娠・予期せぬ妊娠で
悩んでいるとき

地域の人間関係や人権問題で
悩んでいるとき

犯罪被害者として
悩んでいるとき

自死遺族として悩んでいるとき

悩みごと相談窓口 電話番号一覧表

※通話料は各ご家庭でのご負担になります。

市…市役所内の相談窓口 県…県の関連相談窓口 国…国の相談窓口 民…民間の相談窓口 警察…警察の相談窓口

健康面やこころの病気で
悩んでいるとき

健康相談《無料》

☎ (0799) 22-3337

FAX (0799) 24-2210

月～金（祝日、年末年始を除く）8：30～17：15

対応スタッフ：保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士など

こころの相談《無料》※予約制

☎ 予約 (0799) 22-3337

FAX (0799) 24-2210

※実施日要問合せ 14：00～16：00

対応スタッフ：精神科医、心理士など

スクールカウンセラーによる相談 ※予約制

☎ 予約 各小中学校 教頭

※実施日要問合せ

対象：在籍児童・生徒及び保護者

対応スタッフ：スクールカウンセラー

こころのケア相談《無料》

☎ (0799) 26-2060

洲本健康福祉事務所

月～金（祝日、年末年始除く）

9：00～12：00、13：00～17：00

対応スタッフ：保健師

こころのケア相談《無料》※予約制

☎ 予約 (0799) 26-2060

洲本健康福祉事務所

※実施日要問合せ 14：00～16：00

対応スタッフ：精神科医

兵庫県こころの健康電話相談《無料》

☎ (078) 252-4987

火～土（祝日、年末年始除く）

9：30～11：30、13：00～15：30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル《無料》

☎ (078) 382-3566

月～金 18：00～（翌日）8：30

土・日・祝日 24時間

精神保健福祉相談《無料》※来所(予約制) 県

☎ 予約 (078) 252-4980

兵庫県精神保健福祉センター

火～土（祝日、年末年始除く）

8：45～17：30

対応スタッフ：精神保健福祉相談員

LINE@「いのち支える兵庫県」《無料》 県

ID：@nyl0284n

（アットエヌワイエルゼロ 284 エヌ）

※「いのち支える兵庫県」を友だち追加した人に、不定期に心の悩み相談窓口の紹介やイベント情報等の案内を行います。

※LINE 電話相談は、「いのち支える兵庫県」を友だち

追加した人に「兵庫県いのちと心のサポートダイヤル」アカウントのQRコードが送られます。

詳しくはホームページをご覧ください。



自殺予防いのちの電話《無料》 民

☎ (0120) 783-556

毎日 16：00～21：00

毎月10日は8：00～（翌日）8：00

※たくさんの方から電話がかかるので、つながりにくくなる場合があります。

兵庫県断酒会《無料》 民

☎・FAX (0799) 62-1181

毎日 ※夜間は21：00頃まで

対応スタッフ：断酒会員、社会福祉主事

兵庫県断酒会酒害電話相談《無料》 民

☎ (078) 578-6312

月～金（祝日除く）10：00～16：00

対応スタッフ：断酒会員

日本産業カウンセラー協会 神戸相談室 《1回50分8,800円(税込)》 民

☎ (078) 367-5815

FAX (078) 367-5816

月～土（祝祭日除く）

※予約受付：火・水・金 10：00～16：30

毎月15日 無料相談日（要予約）

対応スタッフ：シニア産業カウンセラー

土曜日
可

夜間・
休日可

夜間・
休日可

土曜日
可

夜間・
休日可

働く人の「こころの耳電話相談」《無料》 国

☎ (0120) 565-455

月・火 17:00～22:00

夜間・
土日可

土・日 10:00～16:00 (祝日、年末年始は除く)

対応スタッフ：訓練を受けた産業カウンセラー等の相談員

ひょうご・こうべ依存症対策センター《無料》 県

☎ (078) 251-5515

火～金 9:30～11:30 13:00～15:30

(祝日、年末年始除く)

対応スタッフ：相談員

失業・就職・労働問題で
悩んでいるとき

淡路総合労働相談コーナー《無料》 県

☎ (0799) 22-2591

月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15

対応スタッフ：専門の相談員

※労働問題に関するあらゆる分野の相談を、
労働者側・事業主側どちらからも受けます。

ハローワーク洲本《無料》 県

☎ (0799) 22-0620

月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15

対応スタッフ：職業相談員

**あかし若者サポートステーション出張就労相談
《無料/1回45分》** 民

☎ (078) 915-0677 ※予約優先

第2、第4水曜日

①13:00～ ②14:00～ ③15:00～

場所：ハローワーク洲本

対応スタッフ：専門相談員

※15-49歳までの就職を希望する方が対象

労働条件相談「ほっとライン」《無料》 国

☎ (0120) 811-610

月～金 17:00～22:00

土・日・祝日 9:00～21:00

(12/29～1/3 除く)

対応スタッフ：専門の相談員

夜間・
休日可

借金・多重債務・悪質商法などで
経済的に悩んでいるとき

消費者生活相談窓口《無料》 市

☎ (0799) 22-2580

月～金 (祝日、年末年始除く)

8:30～12:00、13:00～17:15

対応スタッフ：消費生活相談員

法律相談《無料/1回30分》※予約制 市

【洲本】☎予約 (0799) 22-2580

第1・3水曜日 13:15～16:15

【五色】☎予約 (0799) 33-0161

第2水曜日 13:30～15:00

対応スタッフ：兵庫県弁護士会

生活保護相談《無料》 市

☎ (0799) 22-3332

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30～17:15

対応スタッフ：ケースワーカー

消費者金融相談窓口《無料》 県

☎ (0799) 26-2087

月～金 (祝日、年末年始除く) 9:00～17:30

対応スタッフ：県民局職員

兵庫県消費生活相談《無料》 県

☎ (078) 303-0999

月～金 (祝日、年末年始除く) 9:00～16:30

対応スタッフ：消費生活相談員

ヤミ金融・悪質商法110番《無料》 警察

☎ (078) 371-9110

月～金 (祝日、年末年始除く) 9:00～17:00

対応スタッフ：警察職員

生活福祉資金貸付事業《無料》 民

【洲本】☎ (0799) 26-0022

【五色】☎ (0799) 35-1166

洲本市社会福祉協議会

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30～17:15

対応スタッフ：社会福祉士

司法書士による無料相談《無料》 民

※予約制 先着8名まで

☎予約 (0799) 25-3230

第3水曜日 18:00～21:00

対応スタッフ：兵庫県司法書士会淡路支部 会員

夜間可

なのはな相談センターひょうご《無料》※女性限定

☎予約 (078) 341-8833

民

月曜日 12:00~15:00 (最終受付 14:45)

木曜日 16:00~19:00 (最終受付 18:45)

※祝祭日・年末年始・お盆を除く

※経済問題以外の離婚・消費者トラブル等、

その他の問題も受付しています。

対応スタッフ：女性司法書士

高齢者の介護や障害のことで
悩んでいるとき

**洲本市地域包括支援センター
高齢者の総合相談《無料》**

市

☎ (0799) 26-3120 (洲本市役所内)

☎ (0799) 33-1924 (五色庁舎内)

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30~17:15

対応スタッフ：保健師、主任ケアマネ、社会福祉士

脳いきいき相談《無料》※予約制

市

☎ (0799) 26-3120

※実施日要問合せ 14:00~16:00

対応スタッフ：精神科医

※65歳以上を対象としています。

洲本市障害者虐待防止センター《無料》

市

☎ (0799) 22-3332

FAX (0799) 22-1690

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30~17:15

対応スタッフ：福祉課職員

高齢者の在宅介護相談《無料》

民

【加茂】☎ (0799) 26-0801

FAX (0799) 26-0781

【由良】☎ (0799) 27-0146

月～土 9:00~18:00

【中川原】☎ (0799) 28-0321

月～土 8:50~17:20

【五色】☎ (0799) 35-1166

月～金 8:30~17:15

対応スタッフ：相談員

土曜日
可

淡路障害者生活支援センター 一般相談《無料》

☎ (0799) 26-0525

FAX (0799) 26-0526

年中無休 9:00~17:15

対応スタッフ：相談支援専門員

休日
可

洲本市社会福祉協議会相談支援事業所

一般相談《無料》

民

☎ (0799) 26-0022

FAX (0799) 26-0021

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30~17:15

対応スタッフ：相談支援専門員

五色精光園相談支援事業所一般相談《無料》

☎ (0799) 38-6181

民

FAX (0799) 38-6182

月～金 8:45~17:30

対応スタッフ：相談支援専門員

**身体障害者生活支援センター
フローラすもと委託相談《無料》**

民

☎ (0799) 22-5448

FAX (0799) 22-5446

月・火・木・金・土 8:30~17:30

対応スタッフ：相談支援専門員

土曜日
可

**淡路聴覚障害者相談支援事業所
一般相談《無料》**

民

☎ (090) 6208-0942

FAX (0799) 28-0992

月～金 8:30~17:30

対応スタッフ：相談支援専門員

不登校・いじめ・ひきこもりなどで悩んでいるとき

すもと教育相談《無料》

市

☎ (0799) 22-6266

FAX (0799) 26-1510

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30~17:15

対応スタッフ：教育相談員

青少年相談《無料》

市

☎ (0799) 22-4547

月～金 (祝日、年末年始除く) 9:00~16:30

対応スタッフ：社会教育指導員、学校教育指導員、
臨床心理士

家庭児童相談室《無料》

市

☎ (0799) 22-1333

FAX (0799) 22-1690

月～金 (祝日、年末年始除く) 8:30~17:15

対応スタッフ：家庭児童相談員、虐待防止相談員

スクールソーシャルワーカーによる相談 ※予約制

☎予約 各小中学校 教頭

市

※実施日要問合せ

対象：在籍児童・生徒及び保護者

対応スタッフ：スクールソーシャルワーカー

ひょうごっ子悩み相談《無料》

☎ (0799) 22-4152 (通話料有料)

県

淡路教育事務所

月～金（祝日、年末年始除く）9：00～17：00

※予約制で、面接相談にも応じます。（原則第2金曜日13：00～15：00）上記番号までお問い合わせください。

ほっとらいん相談《無料》

☎ (078) 977-7555

県

ひきこもり相談支援センター

月・水・土

土曜日
可

10：00～12：00、13：00～16：00

対応スタッフ：心理士等専門スタッフ

洲本市ひきこもりサポートセンターつぼみ《無料》

☎ (0799) 26-0022

民

洲本市社会福祉協議会

月～金（祝日、年末年始除く）8：30～17：15

対応スタッフ：社会福祉士

不登校・ひきこもり個別相談《無料》※予約制

☎予約 (0799) 26-0022

民

洲本市社会福祉協議会

※実施日要問合せ

対応スタッフ：臨床心理士・公認心理師

ひきこもり相談支援センター淡路ランチ ひきこもり・不登校のための相談窓口《無料》

民

☎ (0799) 42-0399

FAX (0799) 53-6278

月・水・金 10：00～16：00

対応スタッフ：元小・中・高特別支援学校教員、心理士

少年相談室（ヤングトーク）《無料》

☎ (0120) 786-109

警察

FAX (078) 351-7829

月～金 9：00～17：00

※夜間、土日祝日、年末年始は留守番電話

FAXは24時間

対応スタッフ：少年相談専門のカウンセラー

DV（夫や妻からの暴力）など 家庭問題で悩んでいるとき

夫婦間などの悩み相談《無料》

☎ (0799) 22-1333

市

FAX (0799) 22-1690

月～金（祝日、年末年始除く）8：30～17：15

対応スタッフ：女性相談員、母子・父子自立支援員

悩みのほっとライン《無料》

☎ (078) 732-7700

県

毎日 9：00～21：00

夜間・
休日可

対応スタッフ：女性相談員等

ストーカー・DV 電話相談《無料》

警察

☎ (078) 371-7830 24時間

対応スタッフ：警察職員

夜間・
休日可

女性のためのなやみ相談《無料》

☎ (078) 360-8551

県

月～土 9：30～12：00、13：00～16：30

対応スタッフ：女性問題カウンセラー

※予約制で、面接相談にも応じます。

面接予約専用 ☎ (078) 360-8554

土曜日
可

男性のための相談《無料》

県

☎ (078) 360-8553

原則第1・3火曜日 17：00～19：00

対応スタッフ：男性相談員

突然の妊娠・予期せぬ妊娠で 悩んでいるとき

こども家庭センター（健康増進課）相談《無料》

☎ (0799) 22-3337

市

mail : boshikenkou@city.sumoto.lg.jp

月～金（祝日、年末年始除く）8：30～17：15

※メールは随時受付けていますが、

返信については上記の時間内になります。

対応スタッフ：助産師、保健師等

予期せぬ妊娠SOS相談《無料》

県

☎ (078) 351-3400

メール <https://ninshinsos-sodan.com>

LINE アカウント @hyogo-ninshinsos

毎日 24時間

夜間・
休日可

対応スタッフ：小さいのちのドア助産師・保健師等

地域の人間関係や人権問題で
悩んでいるとき

人権相談《無料》

☎ (0799) 22-0497

月～金（祝日、年末年始除く）

8：30～17：15

対応スタッフ：職員、人権擁護委員

※人権擁護委員の相談は、水曜日

9：00～12：00、13：00～16：00

国

心配ごと相談《無料》

☎ (0799) 26-0022

洲本市社会福祉協議会

月～金（祝日、年末年始除く）8：30～17：15

対応スタッフ：社会福祉士

民

ひょうご地域安全SOS
キャッチ電話相談《無料》

☎ (078) 341-1324

月～金（祝日、年末年始除く）9：00～16：00

※匿名でも通報・相談できます。

県

警察

犯罪被害者として悩んでいるとき

ひょうご被害者支援センター《無料》

☎ (078) 367-7833

月・火・木・金（祝日、年末年始、お盆除く）

10：00～16：00

民

被害者こころの電話
（サポートセンター）《無料》

☎ (0120) 338-274

月～金（祝日、年末年始除く）9：00～17：45

対応スタッフ：警察職員

警察

兵庫県警察性犯罪被害110番
（レディースサポートライン）《無料》

☎ (0120) 57-8103

24時間

対応スタッフ：警察職員

警察

夜間・
休日可

自死遺族として悩んでいるとき

精神保健福祉相談《無料》※来所(予約制)

☎予約 (078) 252-4980

兵庫県精神保健福祉センター

火～土（祝日、年末年始除く）

8：45～17：30

対応スタッフ：精神保健福祉相談員

県

土曜日
可

こころの疲れや不調は、本人に自覚がないことも多く、
自覚していたとしても無理を重ねていることも少なくありません。
ご家族や友人、職場の同僚など身近な方が心配なときは、
声をかけ、話を聞いたり、相談することを勧めてください。



洲本市健康増進計画等策定委員会

平成31（2019）年 3 月
令和7年（2025）年 3 月 改訂

編集・発行：洲本市健康福祉部 健康増進課
〒656-0027 洲本市港2番26号 健康福祉館(みなと元気館)内
TEL (0799) 22-3337 FAX (0799) 24-2210