

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18歳未満の
子どものことで悩んでいるとき

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》

市

☎ (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

市

☎ 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

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：スクールカウンセラー

こころのケア相談《無料》

県

☎ (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

県

☎ 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》

県

☎ (078) 252-4987

火～土（祝日、年末年始除く）

9：30～11：30、13：00～15：30

土曜日
可

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル《無料》

☎ (078) 382-3566

県

月～金 18：00～（翌日）8：30

土・日・祝日 24時間

夜間・
休日可

精神保健福祉相談《無料》

県

※来所(予約制)

☎ 予約 (078) 252-4980

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

土曜日
可

**LINE@「いのち支える
(兵庫県いのち対策室)」《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（兵庫県いのち対策室）」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@「いのち支える（兵庫県いのち対策室）」を友だち追加しただけでは、LINE 電話相談はできませんので、ご注意ください。

いのちの電話《無料》

国

☎ (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。

夜間可

兵庫県淡路断酒会《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

夜間・休日可

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

カウンセリングルーム神戸

民

《1 回 50 分 6,600 円(税込)》

☎ (078) 367-5815

FAX (078) 367-5816

月～金 10 : 00～17 : 00 ※予約受付

対応スタッフ：シニア産業カウンセラー

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 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

FAX (0799) 22-6750

月～金 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》**

県

☎ (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

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

【洲本】☎予約 (0799) 22-2580

市

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

月～金（祝日、年末年始除く）8：30～17：15

対応スタッフ：社会福祉協議会 相談員

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》

民

※女性限定

☎予約 (078) 341-8833

毎週月曜日 12：00～15：00

（最終受付 14：45）

毎週木曜日 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

対応スタッフ: 相談員

土曜日
可

淡路障害者支援センター 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

民

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

FAX (0799) 38-6182

月～金 8:45～17:30

対応スタッフ: 相談支援専門員

民

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 18 歳未満の
子どものことで悩んでいるとき

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センター《無料》

県

☎ (0799) 22-4152

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月曜日
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》

県

☎ (078) 977-7555

月・水・土

10：00～12：00、13：00～16：00

対応スタッフ：専門スタッフ

土曜日
可

心配ごと相談《無料》

民

☎ (0799) 26-0022

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

**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》

警察

☎ (0120) 786-109

FAX (078) 351-7829

月～金 9：00～17：00

対応スタッフ：少年相談専門のカウンセラー

※夜間、土日祝日、年末年始は留守番電話

FAX は 24 時間

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》

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: 婦人相談員、母子・父子自立支援員

悩みのほっとライン《無料》

県

☎ (078) 732-7700

毎日 9:00～21:00

対応スタッフ: DV 専門相談員等

夜間・
休日可

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》

県

☎ (078) 360-8551

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 まで

お問い合わせください。

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

母子健康包括支援センター相談《無料》

市

☎ (0799) 22-3337

携帯 080-8941-7424

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

妊娠 SOS 相談《無料》

県

☎ (078) 351-3400

メール <http://ninshinsos-sodan.com>

LINE アカウント @inochinodoor

毎日 24 時間

対応スタッフ: 小さないのちのドア助産師・保健師等

夜間・
休日可

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》

県

☎ (0799) 22-0497

月～金（祝日、年末年始除く）

8：30～12：00、13：00～17：15

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

心配ごと相談《無料》

民

☎ (0799) 26-0022

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

ひょうご地域安全SOS

民

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。

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》

民

☎ (078) 367-7833

火・水・金・土（祝日年末年始除く）

10：00～16：00

土曜日
可

**被害者こころの電話
（サポートセンター）《無料》**

警察

☎ (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

**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》**

警察

☎ (0120) 57-8103

24時間

対応スタッフ：警察職員

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》

県

※来所(予約制)

☎予約 (078) 252-4980

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

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
身近な方が様子心配なときは、
声をかけ、話を聞いたり、
相談することを勧めてください。



健康すもと21(第2次)計画
「洲本市自殺0(ゼロ)実現推進委員会」

平成31(2019)年3月
令和4年(2022)年3月改定

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