

4.いざという時役に立つ支援先一覧

あなたがなんらかの被害に遭った時や、とてもつらくて誰かに話を聴いてほしい時、あるいはお金のことや生活・家族のことですら思いをした時、どこに相談したらいいかわからない時は、大学以外にも以下のような相談窓口があります。相談窓口・詳細等は、変更になっていることがあります。ウェブサイトで最新の情報を確認してご利用ください。

(1)警察の相談窓口

- ・兵庫県警察 レディースサポート交番 一覧

<http://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/koban/index.htm>

- ・兵庫県警察 性犯罪被害 110 番

0120-57-8103(24 時間受付)

<http://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/lady/>

(2)心・いのちの悩み

- ・兵庫県 こころの健康相談窓口

078-252-4987、火曜～土曜：9 時 30 分～11 時 30 分、13 時～15 時 30 分

- ・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 時～翌 8 時 30 分／土曜・日曜・祝日：24 時間

- ・LINE 公式アカウント「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」

アカウント表示名：いのち支える(兵庫県いのち対策室)、ID：@nyl0284n(アットエヌワイエル ゼロ 284 エヌ)

- ・兵庫県 こころのケアセンター 相談室

<https://www.j-hits.org/>

- ・いのちの電話

0570-783-556(ナビダイヤル)、午前 10 時～午後 10 時

0120-783-556(フリーダイヤル)、毎日 16 時～21 時、毎月 10 日は午前 8 時～翌日午前 8 時

(3)お金・仕事の悩み

- ・借金相談(多重債務相談) 西宮市消費生活センター

0798-64-0999、予約制、第 2・4 火曜日：13 時～16 時

<https://www.nishi.or.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsu/shohisekatsu.html>

- ・仕事・失業・経済的問題 ソーシャルスポット西宮よりそい

0798-31-0199、平日：9 時～17 時

<https://nishi-yoriso.com/>

- ・職業相談 西宮公共職業安定所(ハローワーク)
0798-75-6711、平日：8時30分～17時15分
https://jsite.mhlw.go.jp/hyogo-roudoukyoku/roudoukyoku/_105009/_105010.html
- ・労働相談 西宮市の労働相談室(勤労青少年ホーム2階)
0798-32-7170、火曜：15時～19時、第2・第4土曜：13時～18時
- ・生活保護 西宮市 厚生課
0798-35-3056, 平日：9時～17時30分
<https://www.nishi.or.jp/kenko/shakaifukushi/seikatsuhogo/seikei.html>
- ・消費者相談：各自治体に設置されている消費生活センター、消費者ホットライン(局番なしの188
)
西宮市消費生活センター相談コーナー
0798-64-0999、月曜～土曜：9時～16時45分(12時～13時は除く)

(4)家庭・生活の悩み

- ・DV相談 西宮市DV相談室
0798-23-6011、平日：9時～17時30分
- ・女性のための相談 女性のための相談室(男女共同参画センターウェブ)
0798-64-9499、月曜・木曜：10時～12時、13時～16時
- ・障害者の相談(基幹相談支援センター)
障害者総合相談支援センターにしのみや
0798-37-1300、平日：9時～17時30分
障害者総合相談支援センターにしのみや北部窓口
078903-1920、平日：9時～17時30分
https://nishi-shakyo.jp/?page_id=431
- ・暮らし相談 西宮市暮らし相談センターつむぎ
0798-23-1031、平日：9時～17時
https://nishi-shakyo.jp/?page_id=448

(5)保健所

- ・厚生労働省 保健所管轄区域案内

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/

- ・西宮市保健所 0798-26-3681

- ・神戸市保健所 078-335-2117

- ・尼崎市保健所 06-4869-3010

- ・大阪市保健所 06-6647-0641

(6)全国版

- ・厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト こころの健康サポートガイド

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/download/index.html>

- ・よりそいホットライン(DV・性暴力・セクシャルマイノリティの専門回線、外国語)

0120-279-338

<https://www.since2011.net/yorisoi/>