

令和8年度相談先一覧



インターネットからも相談窓口を検索できます。
キーワード「加古川市 こころの健康」で検索
または二次元コードを読み取ってください。



※令和8年4月現在。最新の情報は各ホームページをご覧ください。

1 こころやからだの健康

相談内容	相談先（事業）	電話番号	相談日／時間等	
こころとからだの健康に関する相談	(市) 市民健康課	079-427-9191	平日	8:30~17:15
公認心理師による心理相談 (電話・面談)			平日週1回 ※予約制	9:00~16:00
こころの健康に関する相談	加古川健康福祉事務所 地域保健課	079-422-0003	平日	9:00~17:30
こころのケア相談 (精神科医師による専門相談)			原則第2・4月曜 ※予約制、変更月あり	受付 13:00~14:00
心の悩みや精神的な病気、それに伴うくらし等に関する相談 など（神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方）	兵庫県こころの健康電話相談 (★)	078-252-4987	火~土 (祝日・年末年始を除く)	9:30~11:30、 13:00~15:30
心の悩みや精神的な病気、それに伴うくらし等に関する相談 など（神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方）	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火~土 (祝日・年末年始を除く) ※電話相談は専用の「兵庫県 こころの健康電話相談 (★)」をご利用ください。 ※来所相談は要予約	8:45~17:30 (来所相談予約受 付)
依存症に関するご本人・ご家族のための電話相談（兵庫県内 にお住まいの方）	ひょうご・こうべ依存症対策センター	#7330 078-251-5515	火~金 (祝日・年末年始を除く)	9:30~11:30、 13:00~15:30
ひきこもりの課題を持つ本人とご家族のための相談窓口 (神戸市を除く兵庫県内にお住いの方)	兵庫県ひきこもり総合支援センター電話相談	078-262-8050	火~金 (祝日・年末年始を除く)	9:30~11:30、 13:00~15:30
事件・事故・災害等によるトラウマ・PTSDに関する相談	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	火~土 (祝日・年末年始を除く) ※面接は予約制	9:00~12:00、 13:00~17:00

◆自助グループ等 ※初参加の方は事前に各団体へお問合せください。

内容	団体名	連絡先	開催日／時間等	
ひきこもりがちなご本人向け、ご家族向けの居場所、相談援助	NPO法人 神戸オレンジの会	078-515-8060	火~土 初回無料、2回目以降会費有	11:00~18:00
アルコール依存症のご本人向けの居場所、ご家族向けの居場所	兵庫県東播磨酒会 (場所: 加古川市総合福祉会館)	090-1900-8355	断酒会: 水 家族会: 第2水曜	19:00~20:45 19:00~20:45
アルコール依存に関する相談、アルコール勉強会、家族会等	東加古川病院 地域医療連携室	079-424-2981	相談: 月~土 勉強会: 火 家族会: 第3土曜	9:00~17:00 9:00~10:40 ※要電話相談 15:30~16:30 ※要電話相談
アルコール依存症から回復するための自助グループ	AA関西セントラルオフィス 加古川ミーティング場 (場所: 加古川市総合福祉会館)	06-6536-0828	ミーティング: 火	19:00~20:00 ※要問合せ

2 自殺防止

相談内容	相談先（事業）	電話番号	相談日／時間等	
自殺を考えるほどつらい悩みを抱える人やその家族が相談で きる夜間休日の電話相談窓口	兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	平日 土・日・祝日	18:00~翌8:30 24時間対応
自殺を考えるほど孤独に悩んでいる人からの相談	神戸いのちの電話	078-371-4343	月~木 金・土	8:30~20:30 8:30~翌8:30
			祝日(金・土)	8:30~16:00 20:30~翌8:30 (※R8.6月より 8:30~18:15 20:30~翌8:30)
			日・祝日(月~木)	8:30~16:00 (※R8.6月より 8:30~18:15)
			毎日	10:00~25:00
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556 (無料)	毎日	16:00~21:00
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556 (無料)	毎月10日のみ	8:00~翌8:00
自殺念慮のある方の気持ちの傾聴	NPO法人国際ビフレンダーズ・大阪 自殺防止センター	06-6260-4343 (無料)	金13:00~日22:00 (連続)	
自殺を考えるほど思い悩んでいる方等	よりそいホットライン	0120-279-338 (無料) 音声ガイド後「5」を 押す	毎日	24時間対応
SNS相談事業（メール・SNS等による相談）	厚生労働省	『厚生労働省 SNS相談』で検索 URL: https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/		



<生きづらびっと>

LINE : @yorisoi-chat
 月・金 6:00~22:30
 日・火・水・木・土 8:00~22:30
 (受付は22:00まで)



<あなたのいばしょチャット相談>

URL: <https://talkme.jp/>
 24時間365日



<10代20代の女の子専用LINE>

月・水・金・土・日
 14:00~22:00 (受付は21:30まで)



<チャイルドラインチャット相談>

URL: <https://childline.or.jp/index.html>
 月~土 (12/29~1/3を除く)
 16:00~21:00

3 遺族支援

相談内容	相談先(事業)	連絡先	相談日/時間等	
自死・自殺で身近な人を亡くした方のための相談	NPO法人全国自死遺族総合支援センター (HP参照)	自死遺族相談ダイヤル 03-3261-4350	木 日	14:00~18:00 13:00~17:00
傾聴電話(自死遺族の方の悲しみをお聴きします)	自死遺族傾聴電話 (認定NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	火・木・土	11:00~17:00
自死遺族の法律相談	全国自死遺族法律相談ホットライン (自死遺族支援弁護士)	050-5526-1044 06-6949-8277	水 月~金(祝日除く)	12:00~15:00 9:00~18:00
愛する人を亡くされた方の会	グリーンケア 神戸風舎 (HP参照)	メール: info@kobe-fusha.com	原則奇数月の第1土曜	13:30~15:00
愛する家族を亡くされたご遺族の会	兵庫・生と死を考える会 (場所:兵庫県こころのケアセンター) URL: http://seitoshi-hyogo.org	078-805-5306 hyogoseitoshi@outlook.com	わすれな草の会(自死遺族): 原則第1・3土曜	10:00~12:00
			ゆりの会(ご遺族どなたでも): 原則第1・3土曜	13:30~15:30

4 子ども・青少年

相談内容	相談先(事業)	連絡先	相談日/時間等	
ヤングケアラーの相談(未成年者の家事・介護等の悩み)	(市) 家庭支援課	079-427-3073	平日	9:00~17:00
問題行動やいじめに関する相談	(市) 少年愛護センター	079-423-3848	平日	9:00~17:00
不登校、発達、学習、しつけ・子育て、特別支援教育等の相談	(市) 教育相談センター	079-421-5484	平日	9:00~17:00
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	ひょうごっ子悩み相談	0120-0-78310(無料) 0120-783-111(無料)	毎日	24時間
	ひょうごっ子悩み相談分室 (播磨東教育事務所分室)	079-421-0115	平日(12/29~1/3を除く)	9:00~17:00
ひきこもりの専門相談、個々の相談に応じた適切な専門機関等の紹介	兵庫ひきこもり相談支援センター ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談	078-977-7555(無料)	月・水・土 (祝日・年末年始を除く)	10:00~12:00、 13:00~16:00
ひきこもり当事者や家族への支援のための相談窓口	兵庫ひきこもり相談支援センター 播磨プランチ	079-240-6299	月~土 (第2・4・5土曜・祝日・年末年始・お盆を除く)	10:00~17:00
学校におけるいじめや体罰、親からの虐待等子どもに関する人権相談(法務省人権擁護局)	こどもの人権110番	0120-007-110(無料)	平日	8:30~17:15
	法務局LINEじんけん相談 こどもの人権SOS-eメール	@linejinkensoudan URL: https://www.jinken.go.jp/kodomo	毎日	24時間

5 妊娠・出産・子育て・家庭問題

相談内容	相談先(事業)	電話番号	相談日/時間等	
妊産婦相談・育児相談・発達相談	(市) 育児保健課	079-427-9325	平日	8:30~17:15
予期せぬ妊娠に関する相談	予期せぬ妊娠SOS相談事業 (HP参照) URL: https://ninshinsos-sodan.com	078-351-3400	毎日	24時間
		LINE : @hyogo-ninshinsos (24時間受付)		
		メール: https://ninshinsos-sodan.com (24時間受付)		
		面接: 10:00~11:00 (要予約)		
児童虐待等に関する通告や相談	(市) 家庭支援課	079-427-3073	平日	9:00~17:00
	児童相談所虐待対応ダイヤル	189 (いちはやく)	毎日	24時間
保育コンシェルジュによる入園等の相談	(市) 幼児保育課	079-427-9213	平日	8:30~17:15
公認心理師による子育て相談	(市) 家庭支援課	079-427-3073	平日	10:00~17:00
母子・父子家庭等の生活上の悩み、女性が抱える様々な悩み(夫婦・親子関係等)に関する相談	(市) 家庭支援課	079-427-9293	平日	9:00~17:00
離婚や相続等生活上の問題に関する相談 (弁護士による法律相談あり)	(市) 生活安全課	079-427-9120	平日	8:30~17:15
			法律相談: 水・金 ※予約制	13:40~16:40
配偶者等からの暴力相談(DV相談)	(市) 配偶者暴力相談支援センター	079-427-2928	平日	9:00~17:00
配偶者等からの暴力、家族間のもめごと、生活問題等の相談	兵庫県女性家庭センター 「悩みのほっとライン」	078-732-7700	毎日 (年末年始を除く)	9:00~12:00、 13:00~21:00 (受付は20:30まで)
			年末年始 (12/29から翌年1/3まで)	9:00~12:00、 13:00~17:00 (受付は16:30まで)
DV、性暴力など女性の相談	よりそいホットライン	0120-279-338 (無料) 音声ガイダンス後「3」を押す	毎日	24時間対応

6 人権（女性・男性・LGBTQ+）

相談内容	相談先（事業）	電話番号	相談日／時間等	
暮らしの中で起こる様々な人権問題の相談	(市) 人権文化センター	079-423-0874	月～金 ※17:00以降は予約制	9:00～19:00
	みんなの人権110番（法務局）	0570-003-110	土 平日	9:00～17:00 8:30～17:15
相談者がどう生きていきたいのかを自らが選択していけるようにサポート	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン	女性のための悩み相談（電話相談） 078-360-8551	月～土 （祝日・年末年始を除く）	9:30～12:00、 13:00～16:30
		女性のための悩み相談（対面相談） 078-360-8554	月～土 （祝日・年末年始を除く） ※予約制	9:40～18:40 （土9:40～16:40）
		男性のための悩み相談 078-360-8553	原則第1・3火 （祝日・年末年始を除く）	17:00～19:00
様々な悩みを抱える女性の相談	ひょうご女性サポートホットライン～ここふれ～	0120-62-3588	火～土 （祝日・年末年始を除く）	9:00～12:00、 13:00～16:00
LGBTQ+ 専門相談（電話相談）	(市) 市民活動推進課 （男女共同参画センター）	079-427-9108	第4月曜 （祝日・施設保守点検日を除く）	14:00～17:00
LGBTQ+ 専門相談（対面相談）		079-424-7172	平日 （祝日・年末年始・施設保守点検日を除く） ※予約制	10:00～16:00
性的指向、性自認、性表現等に関する相談	兵庫県LGBT電話相談	050-3637-7521	毎週土曜 （年末年始を除く）	18:00～21:00
性的指向、性自認に関する相談	よりそいホットライン	0120-279-338（無料） 音声ガイダンス後「4」を押す	毎日	24時間対応

7 仕事・労働問題

相談内容	相談先（事業）	電話番号	相談日／時間等	
経営相談（支援機関の案内）	(市) 産業振興課	079-427-9756	平日	9:00～17:00
労働相談、就職活動個別指導		079-427-3074	第1～4木曜 ※予約制	9:00～12:00
キャリアコンサルタントによる女性のための働き方相談	(市) 市民活動推進課 （男女共同参画センター）	079-424-7172	水・木 （祝日・年末年始・施設保守点検日を除く） ※予約制	10:00～15:30
社会保険労務士による女性のための労働相談			第3水曜 （祝日の場合は第4水曜） ※予約優先	14:00～17:00
中小企業の経営相談、経営・金融・税務・経理等経営上の諸問題に関する事	加古川商工会議所	079-424-3355	平日	8:30～17:30
医師による面接指導、健康管理、産業保健に関する事 （労働者50人未満の事業者を対象）	加古川地域産業保健センター （ウェルネージかこがわ内）	070-2197-8531	※事前申込みが必要	
健康で安心できる職場づくりのための保健師による企業への訪問支援（労働安全衛生法による）	兵庫産業保健総合支援センター	078-230-0283	平日 ※面接は予約制	8:30～17:15
職場でのトラブルの困りごとへの相談 （賃下げ・解雇・配置転換・いじめ・採用等）	加古川労働基準監督署内 加古川総合労働相談コーナー	079-458-8467	平日	9:00～17:00
職業相談・紹介、雇用対策、雇用保険適用・給付	加古川公共職業安定所 （ハローワーク加古川）	079-421-8609	月～金 （祝日・年末年始を除く）	8:30～17:15
15～49歳までの方やその家族で就労に関する不安や悩みに関する相談	あかし若者サポートステーション サテライト播磨	079-423-2355	月～金、第2・4土曜 （祝日・年末年始を除く） ※面接は予約制	9:00～17:00
障害のある方の企業就労に向けた相談や、在職中の方の相談窓口（内容に応じて職場実習支援、就職後の定着支援等、必要な支援を行う）	加古川障害者就業・生活支援センター	TEL:079-438-8728 FAX:079-438-0515	平日 ※予約制	9:00～17:00
労働者やその家族、企業の人事労務担当者の方々のメンタルヘルス不調、過重労働による健康障害の防止対策等についての困りごと	働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455（無料）	平日 （祝日・年末年始を除く）	17:00～22:00 （受付は21:50まで）
			土・日 （祝日・年末年始を除く）	10:00～16:00 （受付は15:50まで）

8 高齢者

相談内容	相談先（事業）	電話番号	相談日／時間等	
高齢者についての相談全般（虐待の通告を含む）	(市) 高齢者支援課	079-427-9208	平日	8:30～17:15
	(市) 地域包括支援センター	下表参照◆	平日	8:30～17:15
成年後見制度に関する相談、終活相談	(市) 高齢者支援課	079-427-9208	平日	8:30～17:15
成年後見制度に関する相談	(市) 成年後見支援センター	079-441-8156	平日	9:00～17:00
介護保険の認定に関する相談	(市) 介護保険課	079-427-9220	平日	8:30～17:15

◆地域包括支援センター

名称	担当地区	電話番号
地域包括支援センターかこがわ	加古川町	079-429-6510
地域包括支援センターのぐち	野口町	079-426-8218
地域包括支援センターひらおか	平岡町	079-451-0405
地域包括支援センターかこがわ南	尾上町、別府町	079-435-4468
地域包括支援センターかこがわ北	神野町、新神野、西条山手、山手、八幡町、平荘町、上荘町	079-430-5560
地域包括支援センターかこがわ西	東神吉町、西神吉町、米田町、志方町	079-452-2097

9 外国人

相談内容	相談先(事業)	電話番号	相談日/時間等	
外国人向けの相談	(市) 国際交流センター	079-425-1166	火～日 (月曜日が祝日の場合は翌日の火曜日を除く)	9:00～17:00
外国人向けの法律相談、出入国・在留管理に関する専門相談、生活相談	ひょうご多文化共生総合相談センター	外国人県民インフォメーションセンター	無料法律相談: 月 (祝日の場合は翌日火曜) ※予約制	13:00～14:00、 14:00～15:00
			出入国・在留管理の相談: 第3木曜 ※予約制	13:30～14:30、 14:30～15:30、 15:30～16:30
	NGO神戸外国人救援ネット	生活相談: 月～金 (祝日・年末年始除く)	9:00～17:00	
		078-232-1290	生活相談: 土・日 (年末年始除く)	9:00～17:00

10 経済問題、生活困窮、法律関係

相談内容	相談先(事業)	電話番号	相談日/時間等	
消費生活相談	(市) 消費生活センター	079-427-9179	平日	9:00～12:00 13:00～16:00
市民相談(市政や生活上の相談)	(市) 生活安全課	079-427-9120	平日	8:30～17:15
弁護士による法律相談(離婚、金銭貸借、相続等)	(市) 生活安全課	079-427-9120	水・金	※予約制 13:40～16:40
生活困窮等によるさまざまな困りごとの相談	(市) 地域福祉課 くらしサポート相談窓口	079-427-9382	平日	9:00～17:00
お住まいの地区を担当する民生委員・児童委員の紹介	(市) 地域福祉課	079-427-9205	平日	8:30～17:15
生活保護の相談	(市) 生活福祉課	079-427-3620	平日	8:30～17:15
日常の困りごとや生活に関する様々な相談	加古川市社会福祉協議会	079-424-4318	平日	※予約優先 9:00～17:00
金銭管理に関する相談	加古川市成年後見支援センター	079-441-8156	平日	※予約優先 9:00～17:00
法的トラブル(借金・離婚・相続など)に関する法律相談	日本司法支援センター (法テラス・サポートダイヤル)	0570-078374 03-6745-5600 (IP電話)	平日	9:00～21:00
	日本司法支援センター 兵庫地方事務所姫路支部 (法テラス姫路)	0570-078336	月・木 ※面接は予約制	13:30～16:30
			火・金 ※面接は予約制	10:00～12:00、 13:30～16:30
弁護士と精神保健福祉士による解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題等の相談(精神保健福祉士は日曜のみ)	夜間電話法律相談 (兵庫県弁護士会)	078-341-9600	水・金・日 (朝・お盆・年末年始を除く)	17:00～20:00
不動産名義変更、相続登記、契約トラブル、借金解決、離婚調停手続、成年後見等の法律相談(来所相談)	兵庫県司法書士会播磨支部 場所: 加古川市総合福祉会館		第2・4火(祝日除く) ※各日先着12名。 ※予約不要。直接、相談場所へお越しください。	18:00～19:25

11 障がい者(児)

相談内容	相談先(事業)	電話番号	相談日/時間等	
障がい者(児)やその家族の日常生活の相談等(知的・身体・精神・発達障害・難病など)	加古川市 障がい者基幹相談支援センター	TEL:079-424-4358 FAX:079-424-4379	平日	※予約優先 9:00～17:00
障がい者の福祉制度(手帳・自立支援医療)や福祉サービスの利用、成年後見制度に関する相談	(市) 障がい者支援課	TEL:079-427-9372 FAX:079-427-9380 (聴覚障がい者専用)	平日	8:30～17:15
発達障害についての日常生活の様々な相談や発達支援、就労支援を含む全てのライフステージへの相談	ひょうご発達障害者支援センター クローバー	加古川市障がい者基幹相談支援センターが窓口になります。 URL: http://auc-clover.a.la9.jp/		
障がい者の成年後見制度に関する相談	加古川市成年後見支援センター	TEL:079-441-8156 FAX:079-441-8157	平日	※予約優先 9:00～17:00
障害者差別についての相談	兵庫県障害者差別解消相談センター	TEL:078-362-3356 FAX:078-362-3911	平日	(年末年始を除く) 10:00～13:00、 14:00～16:00
障害者のための無料法律相談	障害者のための弁護士・福祉専門 職無料法律相談	TEL:078-362-0074 ※聴覚や発話に困難のある方は、電話リレーサービスをお使いいただけます。	火・木 (祝日・年末年始を除く)	13:00～16:00

12 犯罪被害

相談内容	相談先(事業)	電話番号	相談日/時間等	
犯罪被害にあった市民、その家族からの相談	(市) 生活安全課	079-427-9120	平日	8:30～17:15
犯罪被害、覚醒剤、ストーカー、家庭内暴力等の相談	兵庫県加古川警察署	079-427-0110 (緊急時は110番)	平日	9:00～17:15 ※窓口によっては受付時間が異なります。
警察に対する相談・要望及び意見	兵庫県警察 警察相談専用電話	#9110 078-361-2110	平日	9:00～17:00
犯罪や犯罪に類する被害に遭われた方、そのご家族等の電話相談	ひょうご被害者支援センター	078-367-7833	月・火・木・金 (祝日: 8/12～16、12/28～1/4を除く)	10:00～16:00
犯罪被害に遭われた方やそのご家族からの相談	兵庫県犯罪被害者等総合相談窓口	078-360-0783	平日 (祝日・12/29～1/3を除く)	9:00～17:00
警察に相談できない性暴力被害者の心身の負担軽減、被害の潜在化を防ぐためのワンストップ支援の電話相談	ひょうご性被害ケアセンター よりそい	078-367-7874	平日 (祝日・12/29～1/3を除く)	9:00～17:00 ※開設時間以外は夜間休日対応コールセンター(国設置)に自動転送されます。