



**御守り**

生きるを支えるまち  
かがや

◆こころの悩み、健康に関する相談  
加古川市市民健康課  
☎079-427-9191 平日 9:00~17:00

◆こころのケア相談（精神科医師による専門相談）  
兵庫県加古川健康福祉事務所  
☎079-422-0003 原則第2・4月曜日（予約制）  
※土日祝日・夜間に利用できる相談窓口  
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル  
☎078-382-3566  
平日（18:00~翌8:30）土日祝 24時間  
はりまいのちの電話  
☎079-222-4343 毎日 14:00~翌1:00  
よりそいホットライン  
☎0120-279-338 毎日 24時間対応

◆自殺を考えるほど思い悩んでいる  
<よりそいチャット（生きづらびっと）>  
LINE: @yorisoi-chat  
月・水・金 11:00~22:00  
火・木・日 17:00~22:00  
土 11:00~16:00

◆いじめ、体罰、友達関係、進路のこと  
<ひょうごっ子悩み相談>  
☎0120-0-78310 毎日 24時間

◆ひきこもりに関すること  
<兵庫県ひきこもり総合支援センター>  
☎078-262-8050  
火~金 9:30~11:30、13:00~15:30  
(祝日・年末年始を除く)

◆親や周囲の大人からの虐待のこと  
<児童虐待防止 24時間ホットライン>  
☎078-921-9119 毎日 24時間

◆妊娠・出産の悩み  
<厚生労働省>  
スマート保健相談室

◆職場での困りごと（賃下げ・解雇・いじめ等）  
<加古川市労働基準監督署>  
☎079-458-8467 平日 9:00~17:00

◆パートナーなどから暴力を受けている  
<加古川市配偶者暴力相談支援センター>  
☎079-427-2928 平日 9:00~17:00

◆お金のこと（生活困窮の相談）  
<加古川市生活福祉課>  
☎079-427-9382 平日 9:00~17:00

◆支援情報検索サイト  
相談窓口を検索できます。

連絡先やメッセージを添えてください。