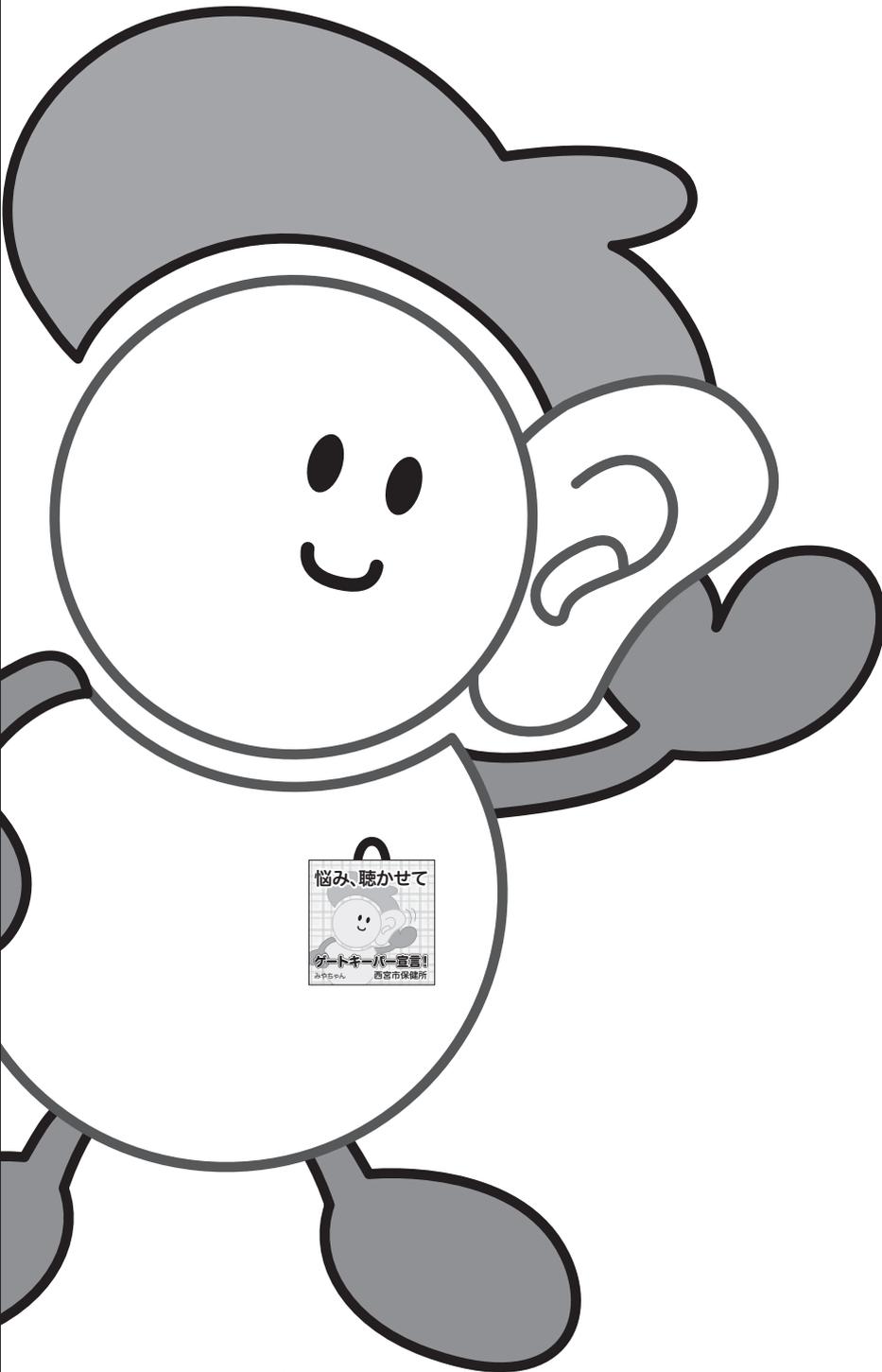


いのちの門番

ゲートキーパー手帳

～ 気づく・つながる・支えるいのち～



西宮市 食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

西宮市

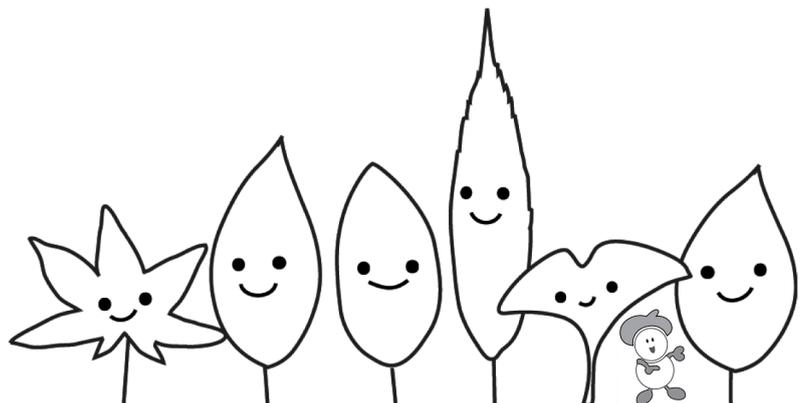
はじめに

わが国の自殺者数は、平成10年に急増して以来、年間3万人を超える状況が続いていましたが、国や地域レベルで様々な自殺対策が進められ、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りました。しかしながら、他の先進諸国に比べると日本の自殺者数は依然高い水準にあります。

西宮市においても、自殺者数は平成24年から減少傾向にあるものの、平成27年は70名でした。また自殺未遂者は、自殺者の10倍以上いると報告されています。さらに、平成28年度の西宮市民健康アンケートでは、これまでに「真剣に自殺したい」と考えたことがある人は約12%もいました。また、これまでに「真剣に自殺したい」と考えたことがあると回答した人に、「誰かに相談したことがありますか」と質問をしたところ、約70%が「相談したことはない」と答えています。この結果から、自殺を考えている人は身近にいること、そして自殺を考えていても、ほとんどの人が相談をしたことがない現状がわかります。

西宮市では、「気づく・つながる・支えるいのち」をキャッチフレーズに、様々な事業を行なっています。その一つが、ゲートキーパー（Gatekeeper = 門番）の養成です。自殺対策におけるゲートキーパーとは、『自殺のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、必要な相談窓口につなげ、見守る人』のことです。

悩みを抱えた人は、「相談先が分からない」、「どのように解決したらいいか分からない」等の孤立した状況に陥ることがあります。そこで皆様に、このゲートキーパー手帳を参考に、いつもと違うところ（サイン）に気づき、必要であれば相談窓口につないで、その人を温かく見守っていただければと思います。





目次



～ 対応編 ～

1. 西宮市の自殺の現状について	3
2. 自殺対策の基本認識について	6
3. ゲートキーパーとは?	7
4. なぜゲートキーパーが必要か?	8
5. ゲートキーパーの役割と対応	9
Step 1 気づき 	9
Step 2 声かけ 	10
Step 3 傾聴 	11
Step 4 つなぐ 	13
Step 5 見守り 	13
6. ゲートキーパーになるにあたって	14
(1) ゲートキーパーの心得	14
(2) ゲートキーパーのメンタルヘルスについて	15

～ 資料編 ～

1. うつ病について	17
2. 統合失調症について	19
3. 依存症について	20
4. 若者のこころについて	21
5. 自死遺族への関わりについて	22

～ 付録編 ～

相談窓口一覧	23
--------------	----

～ 対応編 ～

1. 西宮市の自殺の現状について	3
2. 自殺対策の基本認識について	6
3. ゲートキーパーとは?	7
4. なぜゲートキーパーが必要か?	8
5. ゲートキーパーの役割と対応	9
Step 1 気づき 	9
Step 2 声かけ 	10
Step 3 傾聴 	11
Step 4 つなぐ 	13
Step 5 見守り 	13
6. ゲートキーパーになるにあたって	14
(1) ゲートキーパーの心得	14
(2) ゲートキーパーのメンタルヘルスについて	15



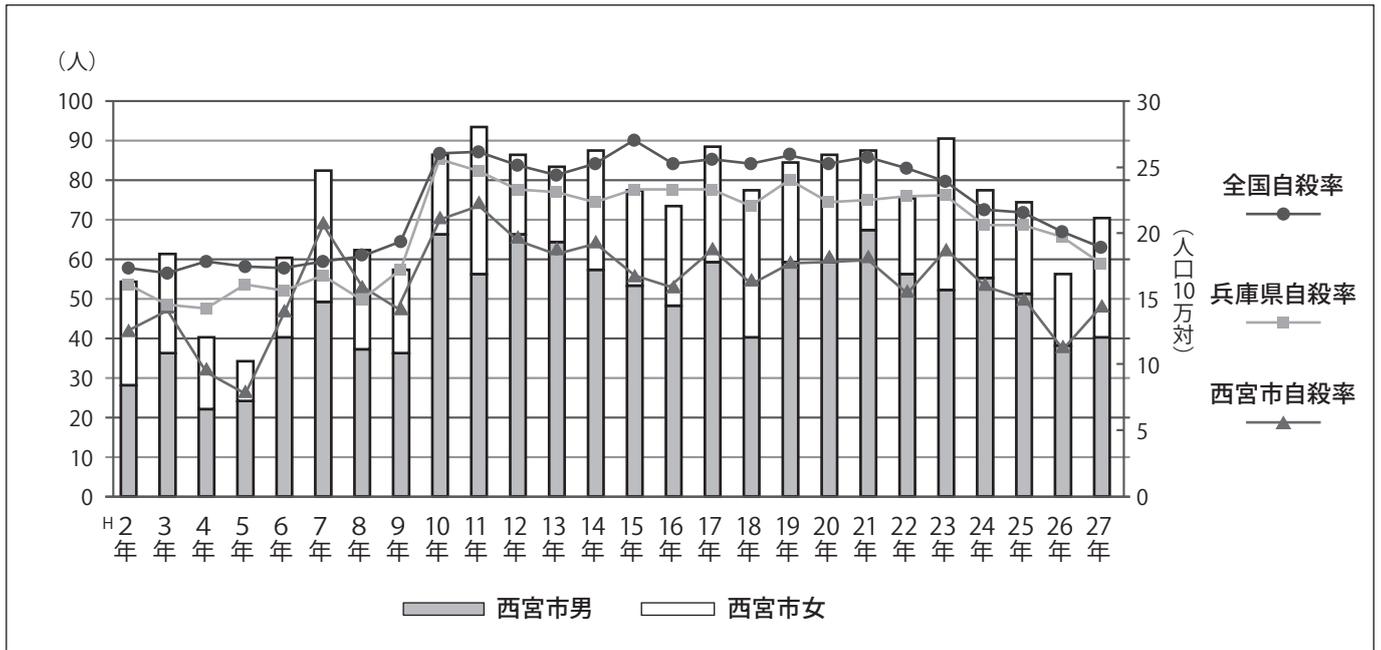
1. 西宮市の自殺の現状について

西宮市の自殺者数は全国と同様に、平成10年に増加しました。平成24年から減少傾向で、平成26年は56名となりましたが、平成27年は70名と増加に転じました。

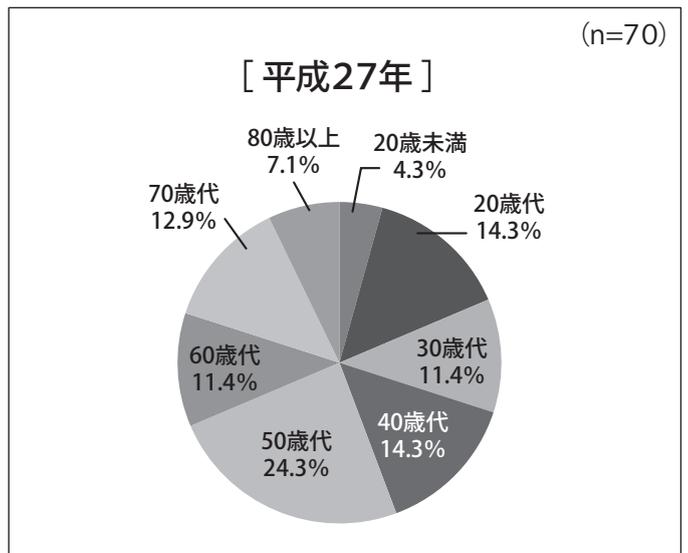
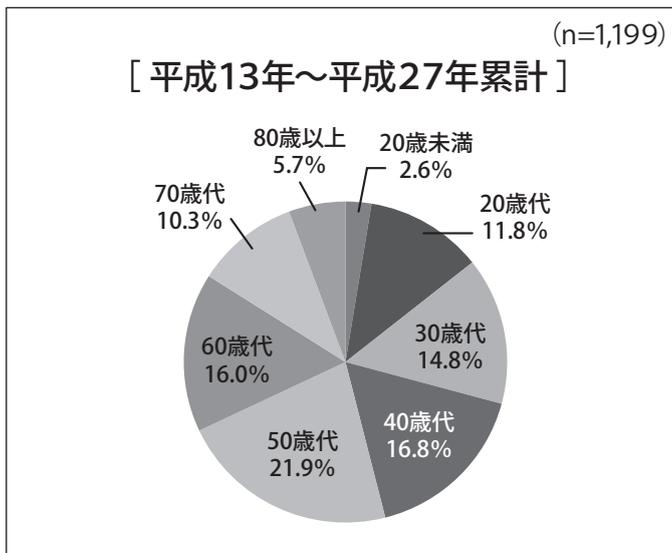
西宮市の自殺者は女性より男性が多い傾向にあります。

また西宮市の自殺率は、阪神大震災後の年とその直後は増加しました。それらを除き、概ね全国・兵庫県より低い水準を保っています。

西宮市 自殺者数の推移 ～人口動態統計より～

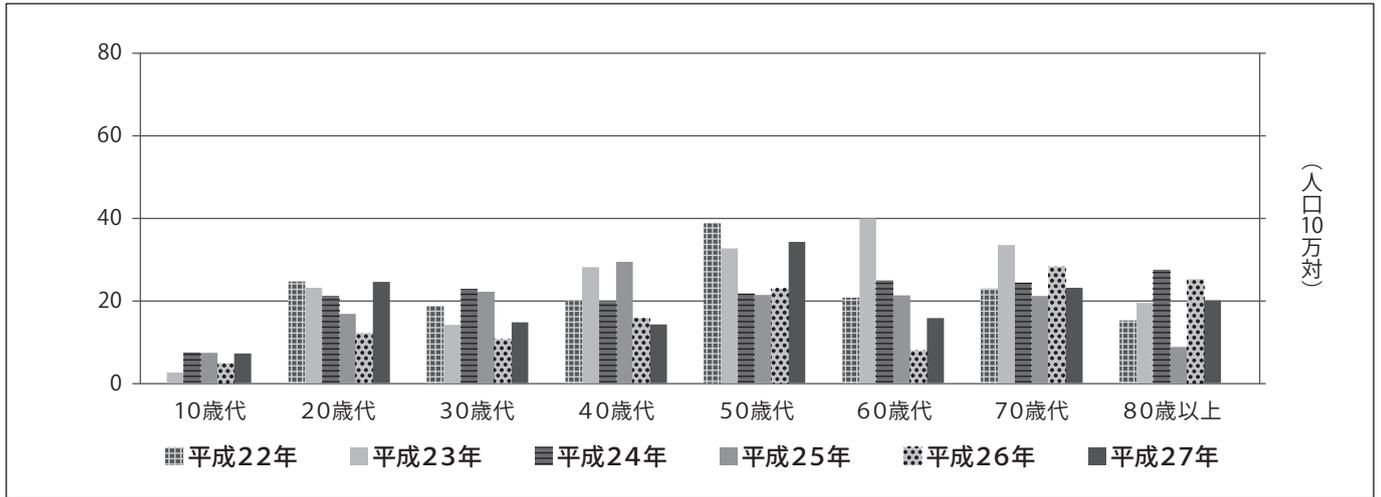


西宮市 年代別 自殺者割合 ～人口動態統計より～

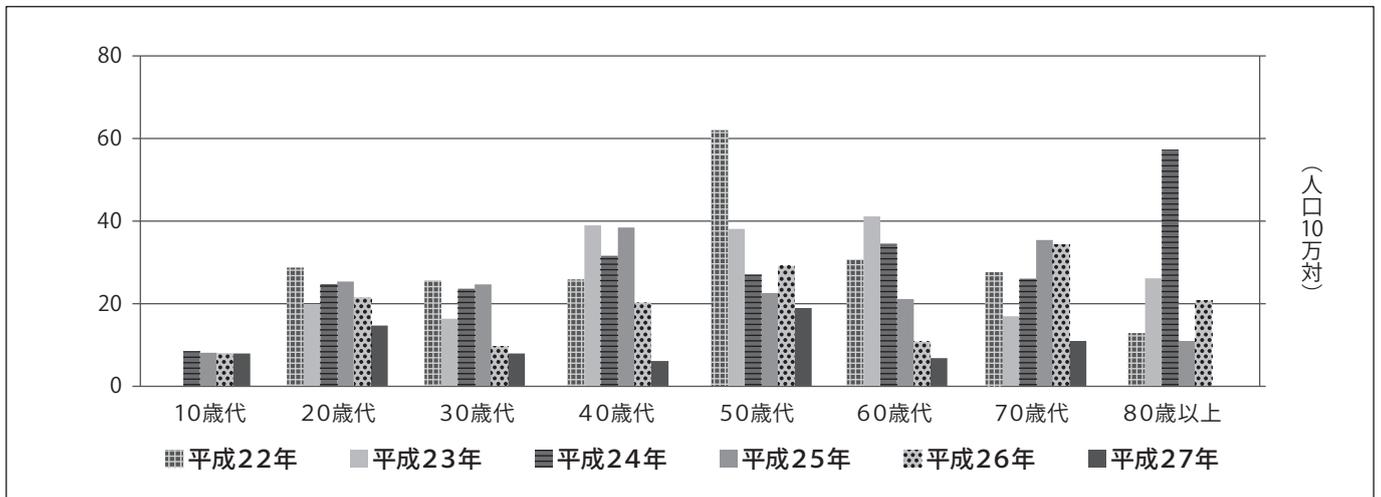


- ▶ 西宮市の年代別自殺者割合は、平成13年～27年の累計では、30歳～50歳代が約半数、20歳代までが、1割強を占める。
- ▶ 平成27年は、平成13年～平成27年の累計と比べて20歳代の割合が多い。

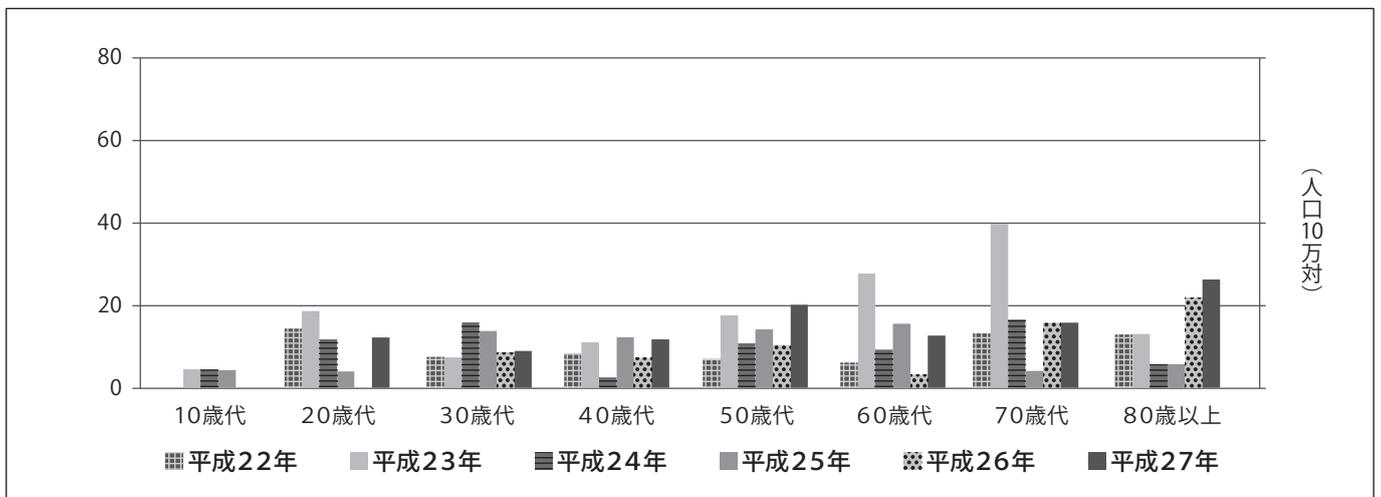
西宮市 自殺率の推移（総数） ～人口動態統計より～



西宮市 自殺率の推移（男性） ～人口動態統計より～



西宮市 自殺率の推移（女性） ～人口動態統計より～



- ▶ 西宮市自殺率の推移（総数）は、60歳代は減少傾向。
- ▶ 西宮市自殺率の推移（男性）は、50～60歳代は減少傾向。
- ▶ 西宮市自殺率の推移（女性）は、70歳代は減少傾向。

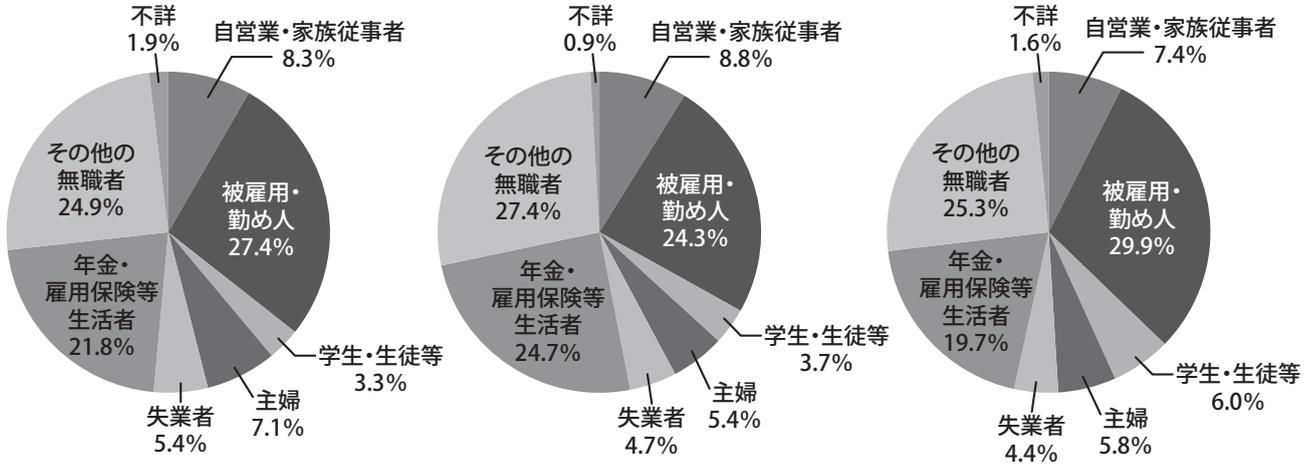
西宮市 職業別 自殺者割合 ～警察統計より～

[平成21年～平成27年累計]

全国

兵庫県

西宮市

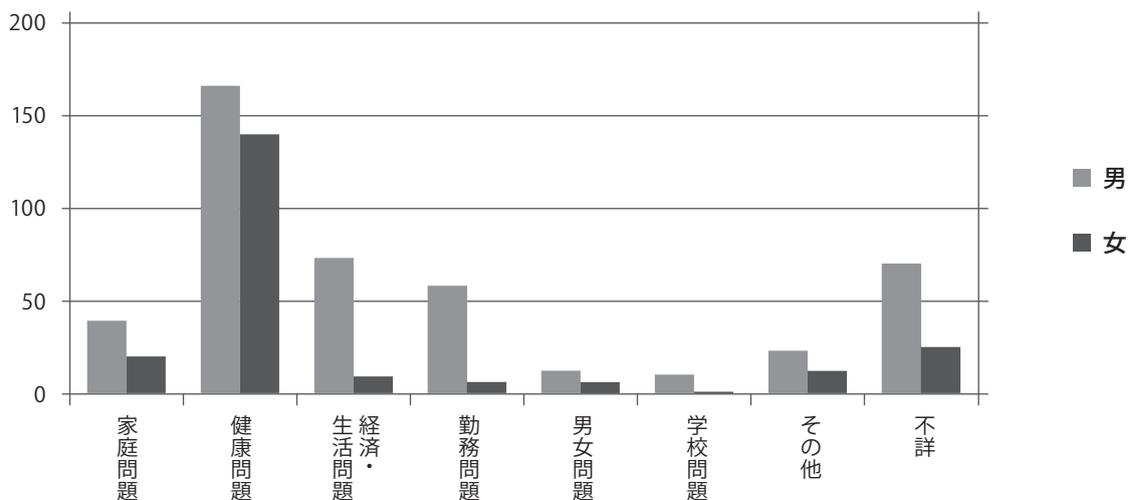


▶ 西宮市の職業別自殺者割合では、被雇用・勤め人の割合が最も多く、全国・兵庫県に比べても割合が多い。また学生・生徒等についても、西宮市は全国・兵庫県に比べて割合が多い。

西宮市 自殺者の原因・動機（男女別） ～警察統計より～

[平成21年～平成27年累計]

(n=670 複数回答)



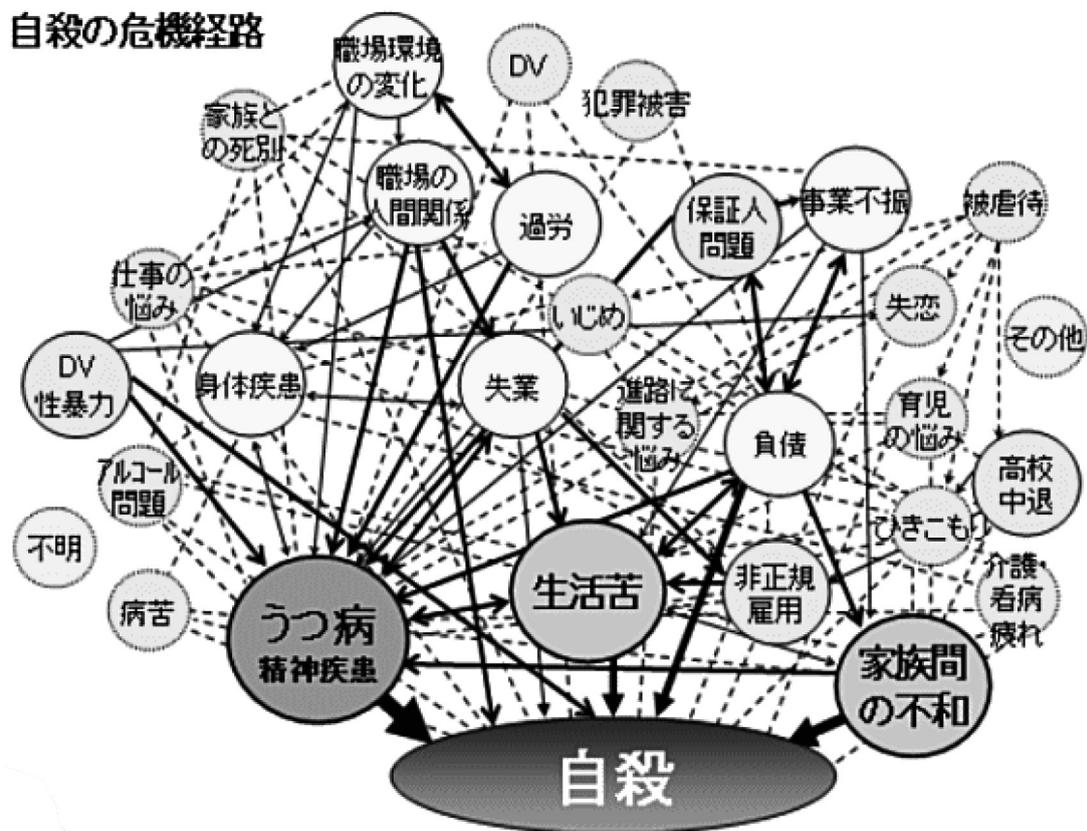
▶ 西宮市自殺者の原因・動機では、男女共に健康問題が一番多く、続いて男性は経済・生活問題、勤務問題が多いです。女性では、健康問題の次に、家庭問題が多い。

2. 自殺対策の基本認識について

自殺の背景には、自殺の危機経路（下図）のように、失業、負債等の経済・生活問題のほか、健康問題、家庭問題など様々な要因が複雑に関係しています。

自殺は、個人の自由な意思と思われがちですが、このような様々な要因により、『その多くが追い込まれた末の死』と言えます。

また、様々な要因に対する社会の適切な介入、自殺に至る前のうつ病等の精神疾患に対する適切な治療等により、その多くが防ぐことができるとされています。



自殺実態白書2013 (NPO法人ライフリンク)より



ポイント

自殺を考えている人は、不眠、原因不明の体調不良等、自殺の危険を示す『何らかのサインを発している』場合があります。

身近な人が、サインに気づき、必要な相談機関につなげていくことが重要です。

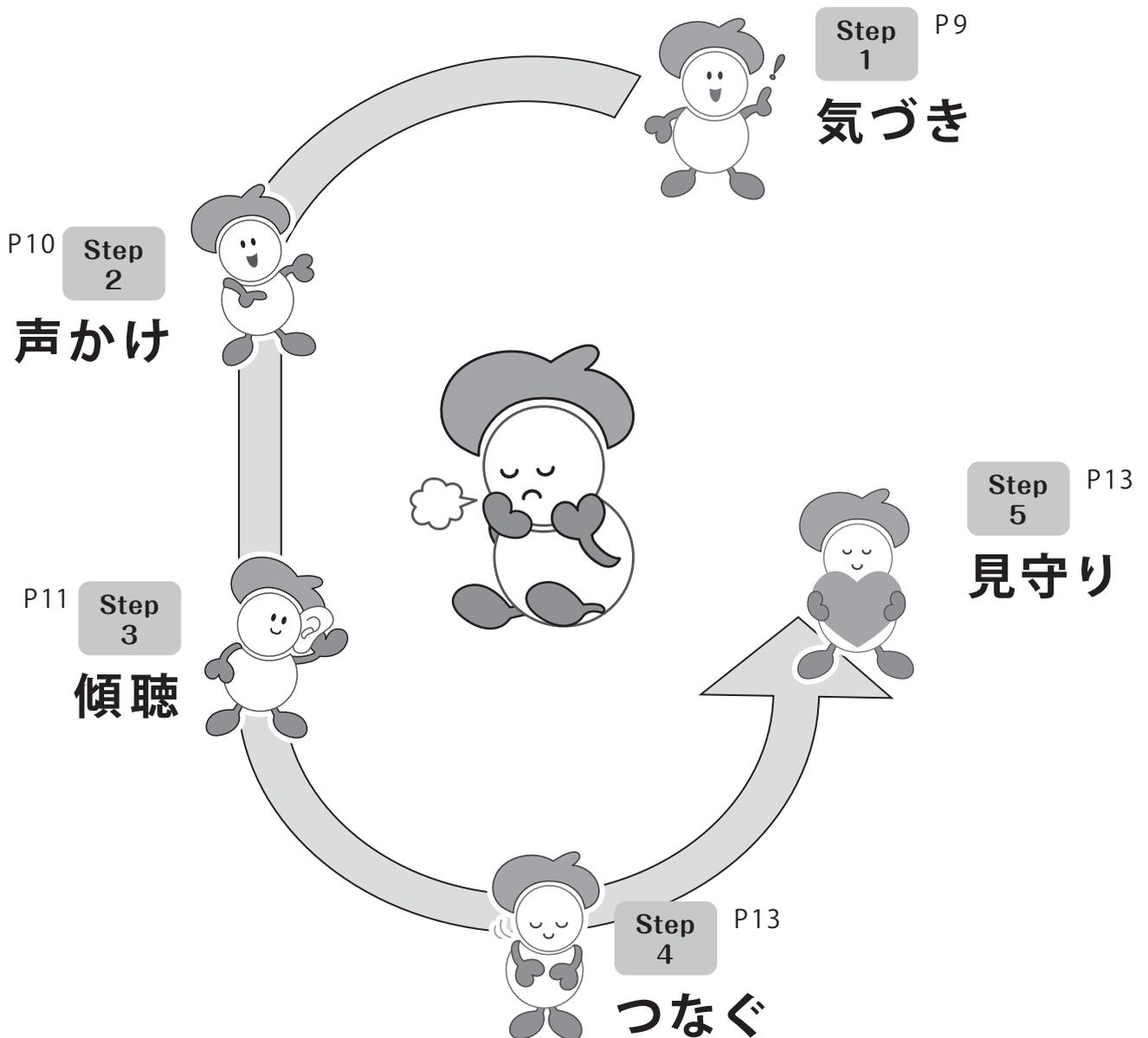
3. ゲートキーパーとは？

◆ ゲートキーパーの意味

直訳すると「Gatekeeper=門番」という意味です。

自殺対策におけるゲートキーパーとは、地域、職場、教育やその他様々な分野において、身近な人の『自殺のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、必要な相談窓口につなげ、見守ること』などの役割が期待される人をいいます。

◆ ゲートキーパーの役割



4. なぜゲートキーパーが必要か？

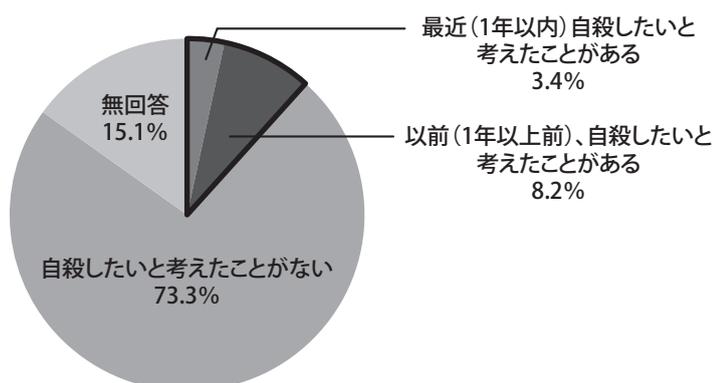


西宮市民の約1割は、
「真剣に自殺したいと考えた」ことがあり、
この中で、
多くが「誰にも相談したことはない」人でした。

西宮市民健康アンケート（平成28年度）より

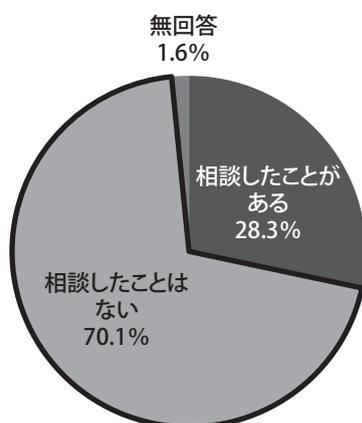
- ▶「真剣に自殺したいと考えたことがある」人が11.6%いました
- ▶「考えたことがある」人の中で、誰にも「相談したことはない」人が70.1%いました

質問1 これまでの人生の中で真剣に自殺をしたいと考えたことがありますか（n=1,093）



質問2 そのように考えた時、誰かに相談したことがありますか

※「最近、自殺したいと考えた」「以前、自殺したいと考えた」と回答した人のみ回答（n=127）



自殺を考えている人は、自ら相談するのが難しいので、
気づき、相談機関につなぐ
ゲートキーパーが必要です。

5. ゲートキーパーの役割と対応



Step
1

気づき

自殺の危険因子をわかりやすい形でまとめたものが、「自殺のサイン」です。

以下のサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

◆ 自殺のサイン

- ① うつ病の症状が続いている（「うつ病について」（P17）を参照）
- ② 原因不明のからだの不調が長引いている
- ③ 飲酒量が増す（過度なアルコールは、うつ症状を強めます）
- ④ 自己の安全や健康が保てないような自暴自棄な行動をとる
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭からサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの（職・地位・家族・財産など）を失う
- ⑧ 重症の身体疾患にかかる
- ⑨ 身辺整理をしたり、急にフラッとどこかへ行ってしまったりする
- ⑩ 自殺をほのめかしたり、自殺未遂に及ぶ



厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より編集



Step
2

声かけ

「自殺のサイン」に当てはまるような人がいたら声をかけ、「心配している」というメッセージをおくります。

～ 声かけの例 ～

もしかして、
何か悩んでいる？
よかったら、話して

どうしたの？
なんだか
つらそうだけど…

眠れてる？

いつもと様子が
違うみたい。
大丈夫？

何か力に
なれることはない？



ポイント

悩んでいる人に勇気をもって声をかけてみましょう！



Step
3

傾聴

まずは、話せる環境をつくりましょう。
話を聴いたら、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

◆ 自殺を考えている人の気持ち

もうどうすることも
できない

さみしい…

ほとんど疲れた…

自分なんていない
ほうがいい。いっそ
消えてしまいたい

この世の中で自分は
一人きり。誰も助けて
くれるはずはない

こんなに苦しい
なら、死ぬ
しかない

他人も自分も
社会も許せない

でも、生きていたい…



ポイント

自殺を考えている人の気持ちを知って、話を聴くことがとても大切です。

- 幅広い視点で考えられなくなり、「問題は解決できない」、「自殺以外に解決法はない」などと考えてしまいます。(視野狭窄)
- 「生きたい」と「死にたい」という願望の間を激しく揺れ動いています。(両価性)
- 「死にたいですか?」と尋ねることは、決して自殺を助長することではありません。
尋ねることによって、本人は死にたい考えがあることを認め、言葉に出すことによって、自殺の危険性が低くなると言われています。

「死にたい」「生きていたくない」 と打ち明けられたら…

1. あなただからこそ、話してくれたという気持ちを受け止めて、話をはぐらかさず、訴えに耳を傾けましょう。

- ・真剣な態度で死にたいと思う気持ちやその背景を聴く
- ・相手のペースに合わせる（せかさない）
- ・共感を伝える



例：「つらかったですね」「よく耐えてきましたね」「よく話してくれましたね」
「あなたの力になりたいと思っています」「心配しています」

※つらい心境をじっくり聴いてもらうことによって、気持ちが楽になります。話を聴いて共感できていても、言葉が見つからない場合には、無理に言葉にしなくても寄り添っているだけで相手に気持ちは伝わります。

2. 責める、叱咤激励、世間一般の常識を押し付けること、根拠のない励ましは、避けましょう。



例：「命を粗末にするな」「頑張れ!」「大丈夫」「なんとかなるよ」

3. 話をそらさず、気持ちを十分に受け止めた上で、できれば「自殺しない約束」をかわしましょう。



例：「あなたに生きていてほしいです」「死なないでください」

4. 一人にせず、自殺の手段を遠ざけましょう。（包丁、薬物、紐を預かる等）

5. 不眠、食欲の低下、気分の落ち込みなどは、医師に相談することで、軽くなることもあると伝えましょう。専門家（相談機関）に相談するように勧めましょう。

6. あなた自身も一人で抱えこまずに、できれば本人に同意を得た上で、保健所や警察などに相談しましょう。（Step4 つなぐ（P13）参照）



Step
4

つなぐ

相談窓口等の紹介にあたっては、丁寧に情報提供をしましょう。
複数の悩みを抱えている場合、それぞれの問題にあった相談機関を紹介し、様々な支援につながるようサポートしましょう。

- 悩んでいる人は混乱していたり、意欲や判断力が低下しているため、紹介した窓口を訪れない場合が多いので、積極的な働きかけが必要です。
- 一人で相談するのに、ためらいのある方には、相談窓口へ同行する方法もあります。一緒に相談窓口に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレットを渡し、交通手段、経費等の情報を提供するなどの支援をしましょう。

◆ 相談窓口へつなぐ場合の3つのポイント

1. つなぐ先に連絡を入れる

- ①悩んでいる人に了解を得た上で、連絡する
- ②相談の概要を説明し、対応可能かを確認する

2. 必要事項を確認する

- ①先方が対応できる日時、窓口名、担当者名などを確認する
- ②必要であれば、予約を入れる

3. 連絡先に確認した内容を悩んでいる人に伝える

相談窓口・電話番号・相談対応日時・担当者名・交通手段など



Step
5

見守り

つないだ後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。
あせらず、じっくり見守り、寄り添うことが大きなサポートになります。

6. ゲートキーパーになるにあたって

(1) ゲートキーパーの心得



◆ 相手と関わるためのこころの準備をする

「今から相手の話を聴く」というこころの準備をすることが大切です。

◆ 温かみのある対応をする

悩んでいる人は、苦勞を抱え、つらい状況に陥っています。その状況をきちんと受け止め、「心配している」と伝えるなどの対応は、大きな安心になります。また、話してくれたこと、苦勞してきたことをねぎらうことで、相手が「話をしてよかった」という気持ちになります。

◆ 相手の話を真剣に聴く

「話をじっくり聴いてもらうだけで、安心した」と話す方も多いです。安心して話してもらえるように、相手にしっかりと向き合う、相づちを打つ等、真剣に聴くことが大切です。すぐに問題を解決できなくても、話をよく聴き、一緒に悩み、考えること自体が孤立を防ぎ、安心につながります。

◆ わかりやすく、ゆっくりと話をする

悩んでいる人には、色々な感情がわき起こります。相手の反応を見ながら、少しずつ話すことが大切です。



◆ 一緒に考えること自体が支援になる

すぐに問題が解決できないと、支援者側に焦る気持ちが出てくるかもしれません。しかし、一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、支援者が話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが重要な支援の1つになります。

◆ 困った時のつなぎ先を知っておく

全ての問題を解決できる支援者はいないので、他の援助を求めるためにも、地域の相談窓口などを事前に確認しておくといいでしょう。日頃からのスキルアップの研修も、いざ対応する場面で役立ちます。

(2) ゲートキーパーのメンタルヘルスについて

- 自殺について話を聴くことは、自分自身の死の恐怖と向き合うことにもつながります。「聴くことによって相手が行動してしまわないか」という不安を感じたり、過去の喪失体験がよみがえることもあり、つらくなるかもしれません。
- 「心を遣い、集中して聴くこと」は、とても疲れることであり、長時間、話を聴いた後は、自分自身もこころの疲れを意識して癒すことが大切です。
- 「相談終了後には、意識して気持ちのクールダウンを行ってください。温かい飲み物を飲む、からだを動かす、好きな音楽を聞く、安心できる人とおしゃべりする等、自分が心地よく感じられることが心を癒し、気分を切り替えることにつながります。

気持ちの切り替えや

ストレス解消法は、あなたに合った方法を探しましょう！

深呼吸(息を長く吐く)

ボーっとする

だらだら(休息)する

湯船につかる

人に話を聴いてもらう

からだを動かす

など



- 対応に困ったときには、一人で抱え込まないことが大切です。

誰にでも対応の限界があります。「自分で何もかも解決しなければ」と考えずに、同僚や上司、内容によっては相談機関の相談員等、周囲の人に相談してください。

～ 資料編 ～

1. うつ病について	17
2. 統合失調症について	19
3. 依存症について	20
4. 若者のこころについて	21
5. 自死遺族への関わりについて	22



=====
自殺者のうち大部分の人が死の直前には、精神疾患を抱えており、これらの早期発見・早期治療が重要な自殺対策とされています
=====

1. うつ病について

- うつ病は、弱さや怠けではなく、誰もがかかり得る可能性がある病気で（一生のうちに15人に1人がかかると言われています）、早期に適切な治療を受ければ回復することが多いです。
- はっきりしたきっかけがない場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）が引き金になる場合があります。また女性は、出産を機にうつ病になる場合もあります。

うつ病の特徴
① 憂うつ、何となくもの悲しい。気分が落ち込む
② 興味や喜びを感じられなくなる
③ 食欲がなくなる、または増える
④ 眠れない、または眠りすぎてしまう
⑤ からだの動きが鈍くなる。強い焦りを感じる
⑥ 疲れやすくなる
⑦ 何でも自分のせいにしてしまう
⑧ 思考力や集中力が低下し、決断が困難になる
⑨ 死・自殺について繰り返し考える

～ 高齢者のうつ病の場合 ～

- 他の年代に比べ、さまざまな喪失体験をする機会が多く、孤立感・絶望感など深刻なストレスを抱えやすい
- うつ病の罹患率、自殺率が高い
- 身体症状のみを訴え、抑うつ気分を否定する事も多い
- 加齢や認知症によるものとの区別がつきにくい
- 不安、焦燥感が強い
- 性格が急に変わる
- 妄想傾向が強い（自分は重症な病気ではないか、お金が無いと思いつむ等）



うつ病の治療の基本は、「こころとからだの休養」と「服薬」です。ゆっくりと休み、医師の指導どおりに薬を飲むことで回復します。さらに、家族や身近な人が接し方のポイントを理解して、療養生活の支援を行なうことが、早期回復に必要です。



対応のポイント

- 十分に休養するように勧める。休める環境づくりをする
- 相手の話をよく聴き、安易に励まさない
- 無理に気晴らしに誘わない
- 重要な決定はひとまず延期し、回復してから決めるようにアドバイスする
- すぐに精神科にかかることには抵抗感がある人も多いので、かかりつけ医に相談することも一つの方法
- 受診や服薬を続けられるようにサポートしていく

参 考



うつ病と認知症の特徴

	うつ病	認知症
感情	抑うつ気分が続いている 周囲の状況で変化しない	悲哀感が乏しい 自分の病状に無関心にみえる
症状の訴え方	記憶障害などを強く訴える 自分を責める、悲観的、深刻	症状を軽めに言う 記憶障害を否定する
記憶・認知障害	訴えるほどの低下はない	あり
質問への反応	反応が遅い 正直に分からないと言う	分からないとき、言い訳をする 質問をはぐらかす、怒る
時間、場所などの理解	ほとんど理解している	理解できていないことが多い
身の回りの自立	自立していることが多い	困難を生じていることが多い
症状の日内変動	午前中のほうが不調	夜間に症状が悪くなりやすい
自殺を考えること	しばしばある	少ない

2. 統合失調症について

- 統合失調症はおよそ100人に1人がかかる病気です。今は、とてもよく効くお薬もたくさんあるので、早期に治療するほど回復も早く、社会復帰が可能となる方も多いです。
- 思春期から青年期に発症することが多く、そのため人生に少なからず影響を与えます。しかし決して遺伝や親の育て方で発病するわけではなく、脳の神経伝達物質のバランスの乱れが関係していると言われています。
- 世間の偏見が今なお根深く、孤立感や、病気そのものの苦痛から自殺される方も多い病気です。
- 症状は、焦り、気分変動、不安が強くなる、幻覚・妄想等の症状がありますが、その多くは薬が効きます。しかし、一部の人には生活のしにくさが残る場合もあります。(ただし、個人差は大きいです)

統合失調症の特徴

生活のしにくさについて

- ・ 対人関係の緊張に弱い(上手に人とつきあえない、ぶっきらぼう等)
- ・ 適当に手を抜けず、要領が悪いので疲れやすい
- ・ 自分の判断や主体性を必要とする場面に弱い(臨機応変にできない、融通がきかない等)
- ・ 言葉の意味を汲むことや曖昧な表現が苦手

長所について

- ・ 言葉で表現することは苦手だが、気持ちは優しい
- ・ 真面目で嘘がつけず、素直で従順
- ・ 他者に対して気を遣う



対応のポイント

- 再発を防ぐためには、服薬を継続し、過度のストレスをかけないような配慮が必要
- 家族や身近な人が症状悪化のサインに気づき、早めに医療機関か保健所に繋ぐこと
- 本人に対しては、曖昧な表現を避け、できるだけ具体的で肯定的な表現を使って話をする
- 妄想に関しては、肯定も否定もせず、現実的な話をする
- 福祉制度や地域のさまざまな相談機関を上手く活用できるように、市の相談窓口や保健所への相談を勧める

3. 依存症について

- 依存症は、「どうしてもしたい（飲みたい）」という強い気持ちにおそわれ、一度やり始めるとコントロールできなくなる病気です。徐々に進行し、深刻な状況に陥ることも多く、仕事や家庭生活に大きなダメージを与えます。
- 自分の問題を認めなかったり、「いつでもやめられる」と考えることで依存から抜け出せなくなりますが、適切な対応や治療をすることで回復することは可能です。
- 自傷行為や自殺は、アルコールや薬物を摂取している時により起こりやすくなります。
- 依存症には、アルコールや薬物以外にも、ギャンブル、買い物などがあります。

薬物(アルコール含む)依存症について

- ・ 依存性のある薬物を使い続けているうちに、身体依存(薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる)や精神依存(薬物が欲しいという強い欲求が生じる)の状態となり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。
- ・ 「本人の意思が弱いからやめられない」「仕事をしているからまだ依存症ではない」などは、依存症に対する誤った考えです。
- ・ 依存症から回復するためには、薬物をやめることが必要です。



※ 依存症になる可能性のある薬物は、覚醒剤、麻薬、有機溶剤、危険ドラッグ、睡眠薬、鎮痛剤、アルコールなどがあります。



対応のポイント

- 本人に問題意識のない場合は、家族など身近な人が、本人がおこした問題の尻ぬぐいをしないなど、依存症の正しい知識や対処法を学ぶことが大切
- 家族に相談窓口や自助グループ(同じ問題を抱える仲間の集まり)に行くように勧める
- 本人が「依存症から回復したい」という気持ちになったら、治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことを勧める
- 家族を責めたり、「あなたがしっかりしないと」といった無理な励ましをすると逆に家族を追いつめ、状況を悪化させる。家族と一緒に悩み、考えることが大切

4. 若者のころについて

- 青少年期は精神的に不安定になりがちで、自傷行為に及びやすい時期です。また、統合失調症などの精神疾患が発症しやすい時期でもあります。
- いじめや虐待、暴力の被害者である場合、これまでに受けた心身の傷がひどいほど恐怖感がしみついてしまい、近所への外出や対人関係もままならなくなります。
- 若者は周囲の影響を受けやすく、連鎖反動的に自殺行為に及びやすい特徴がみられます。

ころの不安定さに気づくサイン

自分や家族を大切にしない行動

拒食、薬物、家出、リストカットをする

ちょっとしたことで怒ったり、人や物に当たったり、暴言や暴力をふるうなど

ころやからだの不調

頭痛、腹痛、食欲不振などの症状が続く。成績が下がる、外出しない、学校や仕事に行きたがらない。また、現実にはない「声」が聞こえるなど

「死」について関心が高い / 「死」について現実感がない

「芸能人の自殺のニュースに強い関心を持つ」

「『死にたい』『死んでも生まれ変わる』と話す」など



自傷行為について

自傷行為にはリストカット、やけどなどがあります。「つらい気持ちを忘れるため」「自分を罰したかった」「周囲の注意をひきたい」と自傷行為をする人もいますが、そのように「生きるため」に自傷行為を繰り返すことで逆に死をたぐり寄せてしまいます。



対応のポイント

- 責める前に本人の話をじっくり聴く。「あなたが大切」というメッセージを本人にきちんと伝えることが大切
- 死にたいくらい悩んでいる時にそこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。登校や外出の無理強いはいらない
- 背景に病気が疑われる場合やリストカット、心身の不調がある場合については、医療機関受診を勧める
- 他者から暴力などの被害を受けていたり、家庭内で暴力行為がある場合については、問題を抱え込まずに警察や市の相談窓口にご相談するよう勧める

5. 自死遺族への関わりについて

- 自殺は予測ができない突然の死であることに加え、自殺に言及することそのものに対するタブー、自殺の要因に対する様々な誤解や偏見があるため、遺族は深く傷つき、より複雑な感情や思いを抱くことになります。
- 自分の家族が自殺したこと自体を周囲の人に話せずに一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族も多く、また周囲の人たちの不用意な言葉や態度によってさらに傷つくことも少なくありません。

自死遺族の気持ち

まさか
死ぬなんて…

何で自殺したの？
自殺したなんて
信じられない…

あの時気づいて
いれば…私のせいで
自殺したんだ…

何をする
気力もわからない

眠れない、
疲れやすい

自殺したなんて
知られたくないし、
言えない…

生き残って
楽しい思いをするなんて、
申し訳ない…



対応のポイント

- 上記のような気持ちは、身近な人を自殺で亡くした人に起こる自然な反応であるが、1年以上続いたり、生活に支障をきたすようなら、専門家への相談を勧める
- 遺族の感情を否定せずに、ただ寄り添いゆっくり話を聴くことにより、気持ちが落ち着く。安易な慰めや同情は、かえって相手を傷つける可能性がある
- 遺族のこころの問題だけでなく、からだの状態や経済状態など、遺族が困っていることを把握し、適切な情報を提供する
- 大切な人を自死により亡くした方が集まり、感情を語り合い、分かち合う遺族会についての情報を提供する（相談窓口一覧 遺族支援（P26）を参照）

～ 付録編 ～

相談窓口一覧

1. こころとからだの健康	24
2. こころの健康	24
3. 自殺防止電話相談・いのちの電話	25
4. 遺族支援	26
5. 障害者	27
6. 高齢者	28
7. 子ども・青少年	29
8. 女性・男性	31
9. 外国人	32
10. 仕事・労働問題	33
11. 経済問題・多重債務	35
12. 経営倒産	36
13. 法律・人権等	36
14. ボランティア	38
15. 自助グループ	38
16. 犯罪被害	40
17. 交通事故	41
18. 総合相談	41



相談窓口一覧

* 開所日時は、基本的に祝日・年末年始を除く。

1. こころとからだの健康

相談窓口名称	住所・電話番号	詳細
西宮市保健所 健康増進課 ●心の健康ホームページ http://www.nishi.or.jp/navi/ln_0006600167.html ●自殺対策事業ホームページ http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/jisat/sutaisaku/	西宮市江上町 3-26 電話：0798-26-3160	開所日時：平日 9:00～17:30 相談方法：電話・来所 相談料：無料 対象者：西宮市民 内容：精神保健福祉全般
中央保健福祉センター	染殿町 8-3 西宮健康開発センター 1階 電話：0798-35-3310	
鳴尾保健福祉センター	鳴尾町 3丁目 5-14 鳴尾支所 2階 電話：0798-42-6630	
北口保健福祉センター	北口町 1-1 アクタ西宮西館 5階 電話：0798-64-5097	
塩瀬保健福祉センター	名塩新町 1 塩瀬センター 1階 電話：0797-61-1766	
山口保健福祉センター	山口町下山口 4丁目 1-8 山口センター 2階 電話：078-904-3160	
※県内の精神科・心療内科の医療機関については、兵庫県精神保健福祉センターホームページに一覧を掲載しています		

2. こころの健康

相談窓口名称	詳細			
西宮市 こころのケア相談 電話：0798-35-5066	開所日時	平日 9:00～11:30 13:00～16:30		
	相談方法	電話・来所	相談料	無 料
	対象者	当事者、家族の方など（年齢・性別は不問）		
	内 容	来所相談は、要予約 ストレス、不眠などこころの悩みやひきこもりについて		
兵庫県 精神保健福祉センター 電話：078-252-4980 FAX：078-252-4981 神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2 最寄り：阪神春日野道駅	開所日時	火～土曜 8:45～17:30		
	相談方法	電話・来所	相談料	無 料
	対象者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの方		
	内 容	こころの悩みや精神的な病気、社会復帰の相談のうち、特に複雑困難なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特設相談		
	そ の 他	相談は要予約。事前に電話で申し込み		
兵庫県 こころの健康電話相談 電話：078-252-4987	開所日時	火～土曜 9:30～11:30 13:00～15:30		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	対象者	神戸市を除く、兵庫県内にお住まいの方		
	内 容	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など		
兵庫県 こころのケアセンター 電話：078-200-3010 FAX：078-200-3019 神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2 最寄り：阪神春日野道駅	開所日時	火～土曜 9:00～12:00 13:00～17:00		
	相談方法	電話・来所	相談料	無 料
	内 容	事件・事故・災害等によるトラウマ・PTSD等に関する相談 ※要予約		

3. 自殺防止電話相談・いのちの電話

相談窓口名称	詳細		
兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル 電話：078-382-3566	開所日時	平日 18:00～翌8:30 土日祝日 24時間	
	相談方法	電話	相談料 無料
	内 容	相談機関の対応が少ない夜間の時間帯に気軽に相談できる電話相談窓口として開設 心の健康相談を中心に、広く自殺予防につながるよう、精神保健福祉士や臨床心理士等が相談に応じる	
神戸いのちの電話 電話：078-371-4343	開所日時	平日 8:30～20:30 土曜 8:30～日曜 16:00 祝日 8:30～16:00 第4金曜 8:30～土曜～日曜 16:00	
	相談方法	電話	相談料 無料
	対 象 者	広く一般（年齢・性別は不問）	
	内 容	電話相談	
	そ の 他	予約不要	
はりまいのちの電話 電話：079-222-4343	開所日時	年中無休 14:00～翌1:00	
	相談方法	電話	相談料 無料
	対 象 者	広く一般（年齢・性別は不問）	
	内 容	自殺を考えるほど悩んでいる人のための電話相談	
自殺予防いのちの電話 電話：0120-783-556	開所日時	毎月10日 8:00～翌日8:00	
	相談方法	電話	相談料 無料
	対 象 者	広く一般（年齢・性別は不問）	
	そ の 他	匿名で可 プライバシー保持	
NPO法人 国際ビフレンダーズ・ 大阪自殺防止センター 電話：06-6260-4343 【事務局】 電話：06-6260-2155 (予約受付時間：平日10:00～17:00)	開所日時	金曜 13:00～日曜 22:00	
	相談方法	電話・面接	相談料 無料
	内 容	自殺念慮のある方の気持ちを傾聴する	
	そ の 他	自死遺族の会（水曜日のつどい、土曜日のつどい）あり 詳細については、事務局に問い合わせ 面接相談（毎週木曜）：事務局へ要予約	

4. 遺族支援

相談窓口名称	詳細			
NPO 法人 多重債務による自死をなくす会コアセンター・コスモス 電話：080-6159-4733 メール：cosmos-ikiru.com	開所日時	毎日 9:00～20:00		
	相談方法	電話・メール	相談料	無 料
	対 象 者	全ての当事者、自死遺族が対象		
	内 容	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自死防止、法的相談 対面相談・同行支援可		
兵庫・生と死を考える会 遺族会 電話：078-805-5306 FAX：078-805-5306 メール：seitoshi@portnet.ne.jp <開催場所> 神戸市内	わかちあい開催日時	毎月第1、3土曜 わすれな草の会（自死遺族） 10:00～12:00 ゆりの会（ご遺族どなたでも） 13:30～16:00		
	わかちあい参加料金	有料（500円）		
	問い合わせ・申込先	電話：078-805-5306（火・水・金 10:00～16:00）		
	対 象 者	遺族		
	主 旨	家族を亡くして悲嘆にある方だけの会です 各自の思いの丈、悲しみ、苦しみ寂しさなどを語り合うことにより「苦しんでいるのは自分だけではない」と気づくことで少しでも心が軽くなれることを願っています		
	そ の 他	電話での相談は実施なし 参加の予約は不要		
自死遺族の集い わかちあいの会・風舎 メール：r_chrosite@yahoo.co.jp ●ホームページあり <開催場所> 固定ではなく、あすてっぶ神戸、神戸市勤労会館などで例会を開催 最寄り：高速神戸駅 三宮駅等	わかちあい開催日時	偶数月の第2日曜 13:30～15:30		
	わかちあい参加料金	有料（500円）		
	問い合わせ・申し込み	メール・HPのみ		
	対 象 者	自死遺族当事者のみ、病死遺族などは含まない		
	内 容	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会		
	そ の 他	カウンセリング、経済・法律相談などは行っていない		
リメンバー神戸 電話：078-335-8668 メール：kobe@hospice.jp <開催場所> 固定ではなく、あすてっぶ神戸などで例会を開催	わかちあい開催日時	奇数月いずれかの日曜 14:00～16:30		
	わかちあい参加料金	有料（500円）		
	対 象 者	自死遺族当事者		
	内 容	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会		
あしなが育英会 神戸レインボーハウス 電話：078-453-2418 FAX：078-412-2418 メール：rainbow-k@ashinaga.org 神戸市東灘区本庄町1-7-3 最寄り：JR甲南山手駅 徒歩8分 阪神深江駅 徒歩10分	開所日時	毎日 9:00～17:00		
	相談方法	来所・電話・メール・FAX	相談料	無 料
	対 象 者	病気・災害・自死遺児：0歳～15歳とその保護者など		
	内 容	遺児家庭の小学生・中学生の心のケアプログラムとつどい		
	そ の 他	来館の場合は、事前に連絡必要		
日本臨床心理士会 臨床心理士による電話相談 電話：03-3813-9990	開所日時	平日 19:00～21:00	金曜 9:00～12:00	
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	対 象 者	制限なし		
	主 旨	大切な方を自死により亡くされた方が、お気持ちを語れる機会になればと存じます		
	そ の 他	予約の必要なし		

5. 障害者

相談窓口名称	詳細		
障害者総合相談支援センター にしのみや *基幹相談支援センター (西宮市総合福祉センター内) 電話：0798-37-1300 FAX：0798-34-5858 西宮市染殿町8-17 最寄り：JR西宮駅・阪神西宮駅 阪神今津駅・阪急今津駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
	相談方法	来所・電話	相談料 無 料
障害者総合相談支援センター にしのみや北部窓口 *基幹相談支援センター (ななくさ新生園内) 電話：078-903-1920 FAX：078-903-1753 西宮市山口町下山口1650-35 最寄り：JR西宮名塩駅 阪急バス「三軒家」	内 容	在宅の障害者やその家族の地域における生活を支援するため、在宅福祉サービスの利用相談や介護相談及び情報提供などの総合的な相談	
西宮市 障害福祉課 電話：0798-35-3174 FAX：0798-35-5300 西宮市六湛寺町10-3 市庁舎 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
西宮市 生活支援課 電話：0798-35-3096 FAX：0798-35-5304 西宮市六湛寺町10-3 市庁舎 最寄り：阪神西宮駅	内 容	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳に関する業務、自立支援医療(更生医療・精神通院医療)に関する業務、特別障害者手当・介護手当などの給付、補装具の申請等	
兵庫県立 身体障害者更生相談所 電話：078-927-2727 FAX：078-927-2745 神戸市西区曙町1070 最寄り：JR明石駅	対 象 者	神戸市を除く兵庫県内お住まいの18歳以上の身体障害者	
兵庫県立 知的障害者更生相談所 電話：078-242-0737 FAX：078-242-0736 神戸市中央区坂口通2-1-1 最寄り：JR灘駅徒歩10分 阪急王子公園駅徒歩10分	内 容	医師・身体障害者福祉司・心理判定員・理学療法士などが専門的立場から医学的・心理学的・職能的判定、補装具の処方・適合判定、自立支援医療(更生医療)の要否判定、その他必要な相談指導	
西宮市 障害者虐待防止センター	開所日時	平日の日中(8:45～17:30)のみ受付 《西宮市生活支援課》電話：0798-35-3130 FAX：0798-35-5304	
	24時間受付(夜間・休日のFAXは受信のみ)	《西宮市障害者虐待ホットライン》電話：0798-35-2787 FAX：0798-34-5858	

6. 高齢者

相談窓口名称	住 所	電話番号	詳 細	
西宮市高齢者あんしん窓口安井	城ヶ堀町1番39号	37-1870	開所日時：月～土曜 9:00～17:00 相談方法：来所・電話 相 談 料：無料 対 象 者：65歳以上の方の事ならどなたでも 内 容：高齢者が住みなれた地域で安心して生活を継続できるように、どのような支援が必要か状況の把握を行い、日常生活に必要な課題を整理し介護保険サービスにとどまらず、適切なサービス、関係機関、制度の利用につなげて安心して生活が行えるよう支援していく	
西宮市高齢者あんしん窓口今津南	今津巽町7番10号	32-1702		
西宮市高齢者あんしん窓口浜脇	久保町14番12号	35-2440		
西宮市高齢者あんしん窓口西宮浜	西宮浜3丁目7番7号	32-6064		
西宮市高齢者あんしん窓口小松	小松北町2丁目8番1号	45-7810		
西宮市高齢者あんしん窓口高須	高須町1丁目7番91号	44-4505		
西宮市高齢者あんしん窓口浜甲子園	枝川町17番40号	42-3530		
西宮市高齢者あんしん窓口上甲子園	上甲子園5丁目7番21号	38-6031		
西宮市高齢者あんしん窓口深津	芦原町1番20号	64-0050		
西宮市高齢者あんしん窓口瓦木	林田町7番17号	68-2702		
西宮市高齢者あんしん窓口甲山	石劔町19番-13号	71-9904		
西宮市高齢者あんしん窓口甲武	段上町6丁目24番1号	54-8883		
西宮市高齢者あんしん窓口甲東	上甲東園2丁目11番60号	57-5280		
西宮市高齢者あんしん窓口塩瀬	名塩さくら台2丁目44	(0797) 63-3320		
西宮市高齢者あんしん窓口山口	山口町上山口4丁目26番14号	(078) 903-0525		
相談窓口名称	詳 細			
西宮市 高齢福祉課 FAX：0798-35-6658 西宮市六湛寺町10-3 市庁舎 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	内 容	高齢福祉に関する窓口（窓口担当） 介護保険に関する窓口（介護認定）	電話：0798-35-3199	電話：0798-35-3133
西宮市 生活支援課 電話：0798-35-3175 西宮市六湛寺町10-3 市庁舎 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	内 容	高齢者の虐待に関する相談		
福祉総合（なんでも）相談 （西宮市社会福祉協議会） 電話：0798-23-1031 西宮市染殿町8-17 総合福祉センター 最寄り：JR西宮駅・阪神西宮駅 阪神今津駅・阪急今津駅	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	内 容	日常生活の中での困りごとや福祉制度のことなど生活全般に関わる相談窓口 また、専門相談日として、母子・父子相談・悩みごと相談・認知症相談の日も設けている。認知症相談は、火・木曜 13:00～16:00		
	そ の 他	面接は要予約		
認知症・高齢者相談 （兵庫県民総合相談センター） 電話：078-360-8477	開所日時	家族の会会員による相談 月・金曜 10:00～12:00、13:00～16:00 看護師等による相談 水・木曜 10:00～12:00、13:00～16:00	相談料	無 料
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	内 容	認知症に関する、ご家族・ご本人のための相談		

7. 子ども・青少年

相談窓口名称	住所・電話番号	詳細
中央保健福祉センター【再掲】	染殿町 8-3 西宮健康開発センター 1 階 電話：0798-35-3310	開所日時：平日 9:00～17:30 相談方法：来所・電話 相談料：無料 対象者：西宮市民 内容：子育てに関するさまざま なご相談や育児支援
鳴尾保健福祉センター【再掲】	鳴尾町 3 丁目 5-14 鳴尾支所 2 階 電話：0798-42-6630	
北口保健福祉センター【再掲】	北口町 1-1 アクタ西宮西館 5 階 電話：0798-64-5097	
塩瀬保健福祉センター【再掲】	名塩新町 1 塩瀬センター 1 階 電話：0797-61-1766	
山口保健福祉センター【再掲】	山口町下山口 4 丁目 1-8 山口センター 2 階 電話：078-904-3160	

相談窓口名称	詳細			
乳幼児の子育て相談 (西宮市子育て総合センター) 相談専用ダイヤル：0798-35-5151 西宮市津田町 3-40 最寄り：JR西宮駅	開所日時	月曜～土曜 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話・メール	相談料	無 料
	対象者	就学前の子どもと保護者		
	内 容	乳幼児の子育て相談		
	そ の 他	来所面談は要予約		
西宮市 子供家庭支援課 (家庭児童相談) 電話：0798-35-3089 FAX：0798-35-5525 西宮市六湛寺町10-3 市庁舎 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	対象者	子ども、子どもの家族等		
	内 容	家庭児童相談室：子どものしつけや虐待に関して広く相談を実施 また、子育て全般の相談も実施		
	そ の 他	面談のみ、なるべく事前申込		
西宮子ども家庭センター (児童相談所) 電話：0798-71-4670 西宮市青木町 3-23 最寄り：阪神バス・阪急バス 「西宮職業安定所前」	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	面接・電話	相談料	相談や検査、一時保護の費用は無料
	対象者	本人や家族、関係機関(満18歳未満の子ども様々な問題について)		
	内 容	家庭での養育が困難になった子どもの相談 性格やしつけ、発達や障害、不登校、非行、虐待、いじめなどの相談		
	そ の 他	面接は要予約 ホットライン(児童虐待防止24時間ホットライン)緊急性の高い児童虐待等に関する通告や相談に24時間応じる		
西宮市立子ども未来センター 電話：0798-65-1881 西宮市高畑町2番77号 最寄り：阪急西宮北口駅	開所日時	月曜～土曜 9:00～19:00 (土曜は17:00まで)		
	内 容	小学生から高校生(18歳までの在家庭者を含む)の子どもについて、不登校、情緒不安定、発達、性格等や教育に関する相談		
西宮市教育委員会 特別支援教育課 電話：0798-35-3897 西宮市六湛寺町8-26 教育委員会庁舎1階 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	内 容	特別支援学級や特別支援学校等への入級や入学に係る就学相談を行っています		
西宮少年サポートセンター 電話：0798-35-3875 西宮市江上町 3-40 最寄り：阪神西宮駅・JR西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	電話・面接	相談料	無 料
	内 容	非行問題、交友問題、学校問題等少年の悩み困りごとを解決するため、専門的な立場から相談		
	そ の 他	夜間、土日祝日は留守番電話対応		

相談窓口名称	詳 細			
ほっとらいん相談 (青少年のための総合相談・ひきこもり専門相談) 電話：078-977-7555	開所日時	月・火・水・金・土曜 10:00～12:00 13:00～16:00		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	対 象 者	主に子ども、若者(以外も可)		
	内 容	不登校・いじめ等青少年のための総合相談及びひきこもり専門相談		
	そ の 他	予約不要		
NPO 法人 神戸オレンジの会 電話：078-515-8060 FAX： 同 上 神戸市兵庫区羽坂通 4-2-22 最寄り：JR兵庫駅 徒歩3分	開所日時	火曜～土曜(祝日を含む) 11:00～18:00		
	相談方法	来所・電話	相談料	初回無料 2回目以降は入会金1万円・月会費6千円
	対 象 者	ひきこもり当事者、家族(当事者の年齢がおおむね20歳以上の男女)		
	内 容	ひきこもりがちなご本人向けの居場所、ご家族向けの居場所 親の会 心理カウンセリング、医療相談、陶芸教室、就労体験等		
	そ の 他	見学可(要事前連絡)		
NPO 法人情報センター ISIS(イシス)神戸 電話：078-232-3923 神戸市中央区吾妻通4-1-6 神戸市生涯学習支援センター・コムスタこうべの北棟3階 最寄り：阪神春日野道駅	開所日時	火・木・金曜 11:30～16:00		
	相談方法	電話・面接・家族会	相談料	無料(家族会は1家族1000円、会員無料)
	対 象 者	ひきこもり当事者、家族		
	内 容	電話・個別相談以外に、ひきこもり当事者が利用できる「居場所」、ひきこもりの家族を対象とした「家族会」あり		
子どもの人権110番 電話：0120-007-110	開所日時	平日 8:30～17:15		
	内 容	子どもの発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用相談電話		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
ひょうごっ子 〈いじめ・体罰・子どもの安全〉 相談 24 時間ホットライン <9:00～21:00> 電話：0120-783-111*(通話料無料) *兵庫県外・携帯電話からは、 0795-42-6004(通話料有料) <21:00～9:00> 電話：0795-42-6559(通話料有料)	開所日時	毎日(祝日を含む)		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	対 象 者	県内の児童生徒や保護者など		
	内 容	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全般について児童生徒や保護者などの相談に応じる		
ひょうごっ子 「ネットいじめ情報」 相談窓口 電話：06-4868-3395 FAX：06-4868-3396 メール：soudan@hyogokko.npos.biz ●ホームページ http://hyogokko.npos.biz	開所日時	電話相談 月曜～土曜 14:00～19:00		
	相談方法	電話・FAX・メール・ホームページ	相談料	無 料
	対 象 者	兵庫県下の児童生徒・保護者及び学校関係者		
	内 容	パソコンや携帯電話を使ったインターネット上の誹謗中傷や嫌がらせなどのトラブル等の相談		

* 開所日時は、基本的に祝日・年末年始を除く。

相談窓口名称	詳細		
ひょうごっ子悩み相談センター 24時間子供SOSダイヤル 電話：0120-0-78310	開所日時	24時間対応（休日含む）	
	相談方法	電話	相談料 無料
	内 容	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全般について児童生徒や保護者などの相談に応じる	
少年相談室（ヤングトーク） 電話：0120-786-109 FAX：078-351-7829 神戸市中央区下山手通 5-6-21 最寄り：JR・阪神元町駅 地下鉄県庁前駅	開所日時	平日 9:00～17:30（夜間・土・日・休日は留守番電話）	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対 象 者	各種少年相談（当事者＜少年＞、家族＜保護者＞、その他関係者）	
	内 容	しつけ、性格、性、交友関係、いじめ問題、怠学、登校拒否などについて家出、無断外泊、万引き、喫煙などの非行について	
兵庫県立特別支援教育センター ひょうご学習障害相談室 電話：078-222-3604 FAX：078-222-3604 神戸市中央区坂口通 2-1-1 兵庫県福祉センター3階 最寄り：JR 灘駅 阪急王子公園駅 阪神岩屋駅	開所日時	平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対 象 者	乳幼児、在学中の児童生徒及びその保護者、教育関係者等	
	内 容	障害のある子どものための教育相談。LD、ADHD等の発達障害に関わる内容や、発達の気になる子どもへの相談。	
	そ の 他	要予約（専門相談員との相談や発達検査等実施の場合）	

8. 女性・男性

相談窓口名称	詳細			
西宮市 子供家庭支援課 （婦人相談）（母子・父子相談） 電話：0798-35-3166 FAX：0798-35-5525 西宮市六湛寺町10-3 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話	相談料 無料	
	対 象 者 （婦人相談）	女 性	内 容	家庭生活等の女性の悩みや心配ごと（婦人相談）
	対 象 者 （母子・父子相談）	母子・父子家庭	内 容	さまざまな生活上の悩みや子供の養育問題について、母子・父子自立支援員等による相談を実施
	そ の 他	面談のみ、なるべく事前申込		
男女共同参画センター ウェーブ 電話：0798-64-9495 FAX：0798-64-9496 メール：vo_jyosei@nishi.or.jp 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階 最寄り：阪急西宮北口駅	開所日時	（受付）月曜～土曜 9:00～17:15		
	相談方法	来所・電話	相談料 無料	
	対 象 者	女性		
	内 容	女性が抱える悩みや問題		
	そ の 他	電話相談は月・木曜 10:00～12:00、13:00～16:00 専用電話：0798-64-9499 面接相談は火・水・土曜 10:00～12:00、13:00～16:30 要予約 月～土曜 9:00～17:15 0798-64-9498（一部託児あり）		
西宮市DV相談室 電話：0798-23-6011	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	電話	相談料 無料	
	内 容	被害者が抱える問題について相談に応じる又は相談を行う機関を紹介する		

相談窓口名称	詳細		
兵庫県立男女共同参画センター イーブン 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー7階 最寄り：JR神戸駅	女性のためのなやみ相談 (対象：女性) 電話相談：078-360-8551 月～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30 面接相談： (予約専用電話) 078-360-8554 平日 11:00～18:40 土曜 9:20～16:50	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する 面接相談は要予約 相談料：無料	
	男性のための相談 (対象：男性) 電話相談：078-360-8553 原則として第1・3火曜 17:00～19:00		
女性の人権ホットライン (神戸地方法務局) 電話：0570-070-810	開所日時	平日 8:30～17:15	
	内 容	人権擁護委員又は法務局職員が相談に応じる。	
兵庫県女性家庭センター (配偶者暴力相談支援センター) 電話：078-732-7700	開所日時	毎日(土日祝日を含む) 9:00～21:00	
	相談料	無料	
	内 容	DVや離婚についての相談に匿名で応じる	

9. 外国人

相談窓口名称	詳細			
NGO神戸外国人救援ネット (生活相談ホットライン) 電話：078-232-1290 【事務局】 開所曜日：月・水・金曜 13:00～18:00 電話・FAX：078-271-3270 神戸市中央区中山手通1-28-7 最寄り：各線三宮駅	開所日時	金曜 13:00～20:00		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	対 象 者	外国人住民		
	内 容	在留資格、家族関係、社会保障、労働、医療、DV、教育などについての、多言語による生活相談 相談内容に応じて、同行支援や弁護士への紹介などのフォローアップを行う (英語、ポルトガル語、スペイン語、タガログ語、中国語)		
	そ の 他	上記以外の言語は、事前連絡により対応		
多文化共生センターひょうご 電話：078-453-7440 FAX：078-453-7440 メール：hyogo@tabunka.jp 神戸市東灘区深江南町4-12-20-201 最寄り：阪神深江駅	開所日時	金曜 15:00～20:00		
	相談方法	来所・電話・メール	相談料	無 料
	対 象 者	外国出身の方、および関係の方(日本人も可)		
	内 容	外国語による相談(英語、ポルトガル語、スペイン語、日本語) 必要に応じ通訳、翻訳(有料)も可能		
	そ の 他	上記以外の言語も対応します(要相談)		
ひょうごラテンコミュニティ 電話：078-739-0633 FAX：078-739-0633 神戸市長田区海運町3-3-8 たかとりコミュニティセンター内 最寄り：JR鷹取駅	開所日時	平日 10:00～17:00		
	相談方法	電話・メール	相談料	無 料
	対 象 者	スペイン語圏の方		
	内 容	日本での日常生活等についての相談		

* 開所日時は、基本的に祝日・年末年始を除く。

相談窓口名称	詳細			
外国人県民インフォメーションセンター (公益財団法人 兵庫県国際交流協会) 電話：078-382-2052 FAX：078-382-2012 神戸市中央区東川崎町1丁目1番3号 神戸クリスタルタワー6階 最寄り：JR神戸駅	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	来所・電話・FAX	相談料	無 料
	対 象 者	外国人県民全般		
	内 容	英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語による生活相談 弁護士による法律相談は、月曜 13:00～15:00		
	そ の 他	法律相談は要予約		
NPO 法人 AMDA国際医療情報センター 電話：03-5285-8088	開所日時	英語、スペイン語、中国語、タイ語、韓国語：毎日 9:00～20:00 ポルトガル語：月・水・金曜 9:00～17:00 フィリピン語：水曜 13:00～17:00 ベトナム語：木曜 13:00～17:00		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	対 象 者	日本にいる外国人		
	内 容	外国語での医療情報の提供、外国語の通じる医療機関の紹介、日本の医療・福祉・保険制度の説明、電話通訳		
	そ の 他	その他の言語はウェブサイトをご覧ください		

10. 仕事・労働問題

相談窓口名称	詳細			
西宮公共職業安定所 (ハローワーク西宮) 電話：0798-75-6711 FAX：0798-71-8757 西宮市青木町2-11 最寄り：阪神バス・阪急バス 「西宮職業安定所前」	開所日時	月・水・金曜 8:30～17:15 火・木曜 8:30～19:00 第2・4土曜 10:00～17:00		
	相談方法	来 所	相談料	無 料
	対 象 者	仕事をお探しの方		
	内 容	職業相談・紹介・指導、新卒者・既卒者の雇用就職支援、雇用保険適用・給付		
	そ の 他	火・木曜の17:15以降及び土曜は、雇用保険に関する受付は行っておらず、職業相談・職業紹介・求人情報の提供のみ		
西宮市の労働相談 (西宮市労政課) 電話：0798-32-7170 西宮市松原町2番37号 勤労青少年ホーム(ぶらっとアイ)2階 最寄り：JR西宮駅 阪神西宮駅	開所日時	火曜、第1・3・5木曜(祝日含む) 16:00～20:00 第2・4土曜 10:00～12:00、13:00～18:00		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	内 容	働く人・経営者等の疑問や困っている労働に関する様々な問題(賃金・退職金・労働災害・雇用保険など)について		
	そ の 他	出張労働相談 日 時：第4金曜(祝日除く) 13:00～17:00 場 所：西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4階 要予約：西宮市労政課 0798-35-5286		
西宮若者サポートステーション (NPO法人こうべユースネット) 電話：0798-31-5951 FAX：0798-31-5981 西宮市松原町2番37号 勤労会館1階 最寄り：JR西宮駅 阪神西宮駅	開所日時	平日、第2土曜 9:30～18:00		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	対 象 者	学校卒業もしくは中途退学または退職後、一定期間無業の状態にある15歳から39歳までの方及びその保護者の方		
	内 容	就職活動をサポートする様々なメニューを用意して、一人ひとりにあったサービスを案内		
西宮市中老年しごと相談室 電話：0798-38-8321 FAX：0798-38-8320 西宮市松原町2番37号 勤労会館1階 最寄り：JR西宮駅 阪神西宮駅	開所日時	月・火・木・金・土曜 10:00～18:00		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	対 象 者	40歳以上の求職者の方		
	内 容	就職に関する悩みや不安の相談、応募書類の作成、面接対策(模擬面接の実施など)、その他幅広い就職活動の相談		
そ の 他	求人情報の紹介はなし			

相談窓口名称	詳 細		
西宮市障害者就労生活支援センター“アイビー” (西宮市総合福祉センター内) 電話：0798-22-2725 FAX：0798-77-3392 西宮市染殿町8-17 最寄り：JR西宮駅・阪神西宮駅 阪神今津駅・阪急今津駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
	相談方法	来所・電話	相談料 無 料
	対 象 者	年齢、性別、障害者手帳の有無は問いません。当事者、そのご家族の相談も各障害の方に対応（ただし、西宮市在住の障害者に限る）	
	内 容	障害者が安心して働くことができるよう、就労に関する相談や情報提供のほか、就職の準備・ジョブコーチ派遣・職場定着等の支援	
阪神南障害者就業・生活支援センター 電話：0797-22-5085 FAX：0797-22-5083 メール：shurou-shien@sandaya.or.jp 芦屋市呉川町14-9 芦屋市保健福祉センター1階 最寄り：JR芦屋駅 阪神芦屋駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
	相談方法	来所・電話・FAX・メール	相談料 無 料
	対 象 者	就職を希望する障害者の方、各障害の方に対応	
	内 容	就業面における支援と、生活面における支援を必要とする障害者の方に対して、身近な地域で関係機関との連絡調整を行い、就業及びこれに伴う日常生活、社会生活上の相談・支援を行っていく機関	
	そ の 他	面談希望の方は要予約	
公益社団法人西宮市シルバー人材センター 電話：0798-72-3461 FAX：0798-72-3542 メール：nishisilver@isis.ocn.ne.jp 西宮市青木町2番5号 最寄り：阪神バス・阪急バス 「西宮職業安定所前」	開所日時	平日 8:45～17:15	
	相談方法	来所・電話・FAX・メール	相談料 無 料
	対 象 者	会員組織。会員資格は、西宮市に居住する60歳以上で健康で就労意欲のある方	
	内 容	地域で働くことを通じて、活力ある高齢社会、地域社会づくりに貢献するとともに、高齢者が健康で生きがいある生活ができることを目指している	
兵庫労働局総合労働相談コーナー 電話：078-367-0850 0120-568658* *県外・携帯・PHS・IP電話からは利用不可 西宮総合労働相談コーナー 電話：0798-26-3733 西宮市浜町7-35 西宮地方合同庁舎3階 西宮労働基準監督署内 最寄り：阪神バス「鞍掛町」	開所日時	平日 9:00～17:00	
	内 容	個々の労働者と事業者との間での職場トラブル（賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など）のご相談に対し、情報提供やご案内	
	そ の 他	この番号から労働局の別部署への取り次ぎはしない	
兵庫産業保健総合支援センター 電話：078-230-0283 問い合わせフォームURL： www.hyogos.johas.go.jp/contact/ 神戸市中央区御幸通6-1-20 ジイテックスアセントビル8階 最寄り：各線三宮駅	開所日時	平日 8:30～17:15	
	相談方法	来所・電話・メール	相談料 無 料
	対 象 者	産業保健スタッフ	
	内 容	事業場の抱えている産業保健の様々な問題について解決方法を助言	
	そ の 他	専門相談員の執務日に対応。来所面談希望の場合は要予約	
兵庫障害者職業センター 電話：078-881-6776 FAX：078-881-6596 メール：hyogo-ctr@jeed.or.jp 神戸市灘区大内通5-2-2 最寄り：阪急王子公園駅 阪神西灘駅、JR灘駅 神戸市バス 水道筋6丁目	開所日時	平日 8:45～17:00	
	相談方法	来所・電話	相談料 無 料
	対 象 者	就職や職業定着に係る相談や支援など	
	内 容	就職に関し、可能な支援について提案	
	そ の 他	来所の際は予約が必要	

相談窓口名称	詳細		
ひょうご・しごと情報広場 (若者しごと倶楽部) 電話：078-366-3731 神戸市中央区東川崎町1-1-3 クリスタルタワー12階 最寄り：JR神戸駅	開所日時	平日 10:00～19:00	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対象者	大学、短大、専門学校等の卒業予定者（既卒3年以内を含む）及び概ね39歳以下の若者求職者	
	内容	職業相談、キャリアサポート	
働く人の悩みホットライン (一般社団法人 日本産業カウンセラー協会) 電話：03-5772-2183	開所日時	月～土曜 15:00～20:00	
	相談方法	電話	相談料 無料
	内容	職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩みについて	

11. 経済問題・多重債務

相談窓口名称	詳細		
西宮市 厚生第1課 電話：0798-35-3056 西宮市六湛寺町10-3 市役所西館 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対象者	西宮市内在住の方	
	内容	生活保護に係わる相談	
ソーシャルスポット 西宮よりそい 電話：0798-31-0199 FAX：0798-23-7083 西宮市松原町2番37号 勤労会館2階 最寄り：阪神西宮駅 JR西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:00	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対象者	西宮市内に在住の方で、失業、就職活動の行き詰まり等により経済的な困窮状態にあり、就労等による自立に向けた支援を希望される方	
	内容	経済的・社会的な自立に向けた相談支援	
西宮市 納税課 電話：0798-35-3238 FAX：0798-22-3920 西宮市六湛寺町10-3 本庁舎 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対象者	市税滞納者	
	内容	市税の納付相談や猶予の申請	
西宮市社会福祉協議会 生活福祉資金貸付 電話：0798-37-0010 西宮市染殿町8-17 総合福祉センター 最寄り：JR西宮駅・阪神西宮駅 阪急今津駅・阪神今津駅	開所日時	平日 9:00～17:30	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	内容	他からの借入が困難な収入の少ない世帯、障害者世帯や高齢者世帯で、民生委員による援助等を受けることにより、経済的自立や社会参加の促進がはかれると認められる世帯を対象に低利または無利子の貸付を行っている貸付にあたっては一定の条件があるので、詳しくは要問合せ	
	その他		
西宮市消費生活センター 電話：0798-64-0999 FAX：0798-69-3162 西宮市北口町1番1号 アクタ西宮西館5階 最寄り：阪急西宮北口駅	開所日時	月～土曜 9:00～12:00、13:00～16:45 借金（多重債務）相談（予約制）は第2・4火曜 13:00～16:00	
	相談方法	来所・電話	相談料 無料
	対象者	西宮市内在住の方	
	内容	消費者が商品の品質やサービス内容、悪質商法などで困った時、消費者自身が主体的にトラブルを解決できるように、専門の相談員がアドバイスや情報提供を行う	
その他	弁護士による消費者法律相談（毎月第3水曜）、司法書士による無料の借金（多重債務）相談（毎月第2・4火曜）は事前予約要		

相談窓口名称	詳細			
阪神南県民センター 産業振興課 【消費者金融相談 (多重債務相談窓口)】 【中小企業金融等相談窓口】 電話：06-6481-7669 尼崎市東灘波町5-21-8 尼崎総合庁舎本館3階 産業振興課 最寄り：阪神尼崎駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	内 容	【消費者金融相談(多重債務相談窓口)】 利用者等からの債務超過、貸金業等についての相談 【中小企業金融等相談窓口】 中小企業者の支援施策、融資制度等に関する相談		
近畿財務局 多重債務無料相談 電話：06-6949-6523 06-6949-6875 大阪市中央区大手前 4-1-76 大阪合同庁舎第4号館8階 最寄り：大阪市営地下鉄谷町4丁目駅	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	内 容	自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱えお悩みの方々からの相談に応じるとともに、必要に応じて弁護士会等を紹介しています		
近畿財務局 神戸財務事務所 多重債務無料相談 電話：078-391-6941 神戸市中央区海岸通 29 神戸地方合同庁舎7階 最寄り：各線三宮駅	開所日時	第3水曜 9:30～17:00		
	相談方法	来 所	相談料	無 料
	内 容	借金問題に関する相談に応じる要予約		

12. 経営倒産

相談窓口名称	詳細			
兵庫県商工会連合会 電話：078-371-1261 神戸市中央区花隈町6番19号 最寄り：JR元町駅・阪神元町駅 神戸市営地下鉄県庁前駅	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	対 象 者	中小・零細企業の事業主		
	内 容	経営に関する不安や問題に関する相談。金融、税務経理、労務相談		

13. 法律・人権等

相談窓口名称	詳細			
日本司法支援センター (法テラス) 電話：0570-078374 (PHS可) 03-6745-5600* *IP電話対応	開所日時	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00		
	相談方法	電 話	相談料	無料 (通話料：全国一律3分8.5円)
	対 象 者	年齢、性別等一切不問		
	内 容	法的トラブル(借金、離婚、相続など)に関する法制度や相談窓口の案内		
法テラス兵庫 電話：050-3383-5440 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワービル13階 最寄り：JR神戸駅	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	来所 (無料法律相談)	相談料	無料 (無料法律相談に関しては同一案件について3回まで)
	対 象 者	一定の収入基準以下の方(無料法律相談)		
	内 容	一定の収入(手取り月収、預貯金などの資産)基準以下の方に対する弁護士との無料法律相談、ならびに弁護士費用の立替制度		
法テラス阪神 電話：050-3383-5445 尼崎市七松町1-2-1 フェスタ立花北館5階 最寄り：JR立花駅	そ の 他	無料法律相談については要予約		

相談窓口名称	詳 細			
兵庫県弁護士会 総合法律センター 【神戸相談所】 電話：078-341-1717 神戸市中央区東川崎町1-1-3 神戸クリスタルタワー13階 兵庫県弁護士会分館内 最寄り：JR神戸駅	開所日時	<電話予約はいずれも 平日 9:30～12:00、13:00～16:00> 一般法律相談：平日 10:00～12:00、13:00～16:00 多重債務相談：平日 13:00～15:00 民事交通事故相談：火・金曜 10:00～12:30、13:00～15:30		
	相談方法	来 所	相談料	法律相談：1回30分 5,000円（税抜） ただし、民事交通事故相談と多重債務相談は無料
	対 象 者	弁護士による法律相談を受けたい方、弁護士紹介をご希望の方		
	内 容	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介		
	そ の 他	相談は全て要予約。		
【阪神相談所】 電話：06-4869-7613 尼崎市七松町1-2-1 フェスタ立花 北館 5階 501C号 最寄り：JR立花駅	開所日時	<電話予約はいずれも 平日 9:30～12:00、13:00～16:00> 一般法律相談：平日 13:00～16:00 多重債務相談：金曜 13:00～16:00 民事交通事故相談：水曜 10:00～12:30、13:00～15:30		
	相談方法	来 所	相談料	法律相談：1回30分 5,000円（税抜） ただし、民事交通事故相談と多重債務相談は無料
	対 象 者	弁護士による法律相談を受けたい方		
	内 容	弁護士による面談での一般法律相談		
	そ の 他	相談は全て要予約		
夜間法律相談 (兵庫県弁護士会 主催) 電話：078-341-9600	開所日時	第2・4日曜 17:00～21:00		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	内 容	弁護士と精神保健福祉士による電話相談。解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など		
西宮市高齢者・障害者 権利擁護支援センター 電話：0798-37-0024 FAX：0798-37-0025 西宮市染殿町8番17号 西宮市総合福祉センター1階 最寄り：阪急今津駅・阪神今津駅 JR西宮駅・阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	来所・電話・FAX	相談料	無 料
	対 象 者	高齢者・障害者（児）あるいはその親族等		
	内 容	権利擁護相談、成年後見相談など		
	そ の 他	法律家による専門相談会のみ要予約 水曜実施（但し5週目は休み） 13時～16時の相談枠で約60分対応		
兵庫県司法書士会 総合相談センター 電話：078-341-2755	開所日時	平日 9:00～17:00		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	内 容	法律相談（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）		
そ の 他	同じ事案・問題に関する相談は、1回限り 相談時間は原則30分以内（相談会場により取り扱いが異なる場合があります）			
神戸地方法務局 西宮支局 人権相談所（常設） 電話：0798-26-0061 西宮市浜町7-35 西宮地方合同庁舎 最寄り：阪神バス「鞍掛町」	開所日時	平日 8:30～17:15		
	相談方法	来所・電話	相談料	無 料
	対 象 者	制限なし		
	内 容	人権に関する相談を受けて、助言や専門機関の紹介等を行う		

14. ボランティア

相談窓口名称	詳細			
西宮市社会福祉協議会 ボランティアセンター 電話：0798-23-1142 津門川町2-28 西宮市福祉会館4階 ボランティアセンター 最寄り：阪急今津駅・阪神今津駅 JR西宮駅・阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来所・電話	相談料	無料
	内 容	だれもが安心して暮らせるまちづくりを目指して、ボランティアを必要とする方、ボランティア活動を希望される方の窓口・活動の拠点として相談・援助・連絡調整など		

15. 自助グループ

相談窓口名称	詳細			
特定非営利活動法人 ひょうごセルフヘルプ 支援センター 電話・FAX：078-452-3082 メール：hyogosh@titan.ocn.ne.jp	開所日時	月曜 10:00～16:00		
	相談方法	電話・メール・FAX	相談料	無料
	対 象 者	身体、知的、精神に障がいをもつ人たち。発達障がい、不登校や引きこもり、性について悩む人、介護者家族など多彩な生きづらさを抱える人たち		
	内 容	セルフヘルプグループを紹介、会員の情報交換、ホームページによる情報提供、セルフヘルプグループセミナーの開催、リーダー研修会の実施		
	そ の 他	電話での情報提供（セルフヘルプグループの紹介） カウンセリングではない		
兵家連電話相談 （公益社団法人 兵庫県精神福祉家族会連合会） 電話：078-891-3886	開所日時	平日 10:00～12:00、13:00～15:00		
	相談方法	電 話	相談料	無料
	対 象 者	こころの病をもつ当事者及び家族（年齢・性別は不問）		
	内 容	電話相談および医療機関、家族会、施設、作業所、研修会、家族教室、講演会などの案内。月2回の精神保健福祉士担当日は、年金や手帳、行政サービスについての相談も可		
	そ の 他	予約不要、匿名可。専門職（精神保健福祉士）による相談は月2回		
西宮断酒友の会 電話：0798-54-3655 090-9625-7451 【鳴尾例会（鳴尾公民館）】 西宮市鳴尾町1-8-2 【若竹例会（若竹公民館）】 西宮市西福町15-1 【昼例会（総合福祉センター）】 西宮市染殿町8-17	開所日時	【鳴尾例会】火曜 19:00～20:45 【若竹例会】水曜 19:00～20:45 【昼例会（総合福祉センター）】土曜 13:30～15:15		
	対 象 者	アルコール依存症をはじめ、お酒や薬物に悩んでいる本人・家族・関係者なら、年齢・性別は不問		
	内 容	アルコール・薬物への依存への対処の方法や、家族・関係者の対処法などを、例会へ出席を通じて、当事者や家族の体験談を通じて学べる また、自分の体験を話すことによって、状況の解決への道をさがすことができる		
兵庫県断酒会相談電話 電話：078-578-6312	開所日時	月・火・水・金曜 10:00～16:00		
	相談方法	電 話	相談料	無料
	対 象 者	アルコール問題関連の当事者、家族、関係者		
	内 容	アルコールに問題を持つ本人、家族からの相談に対して相談者の気持ちになって対応し、適切なアドバイスと専門病院や断酒会等を紹介する 電話だけでは理解していただけない場合は、来所を進めるか訪問の援助をすることも可能で、早期治療、早期発見に努めている		

相談窓口名称	詳 細		
AA 関西セントラルオフィス 電話：06-6536-0828 FAX：06-6536-0833 メール：aa-kco@nifty.com 大阪市西区南堀江 2-3-24 SAKAI-BM 南堀江 801 号室 最寄り：大阪市営地下鉄 桜川駅、西大橋駅、西長堀駅	開所日時	平日 10:00～16:00 日曜・祝日 13:00～16:00	
	相談方法	来所・電話・メール・FAX ミーティングへの参加	相談料 無 料
	対 象 者	アルコール依存症本人・家族等	
	内 容	アルコール依存症からの回復が可能であり、AAの概略を説明し、AAミーティングへの案内を紹介する。	
	そ の 他	予約不要、入会手続きは一切なし、会費なし	
アラノン (アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ) 電話：03-5483-3313	開所日時	月・火・木・金曜 10:00～16:00 土曜 10:00～12:00	
	相談方法	電 話	相談料 無 料
	対 象 者	20歳以上で、アルコールの問題をもつ家族と友人。性別不問	
	内 容	アルコール依存症の影響を受けた家族と友人が集まり、問題を分かち合い解決し、人としての成長をめざしている自助グループ「アラノン家族グループ」の紹介をしている	
大阪 DARC (おおさかダルク/薬物依存リハビリテーションセンター) 電話：06-6323-8910 大阪市東淀川区下新庄 4-21-A103 最寄り：阪急下新庄駅	開所日時	【来所相談の受付】 月曜～土曜 10:00～17:00	
	相談方法	来所・電話	相談料 無 料
	対 象 者	薬物依存当事者 【電話相談】 06-6320-1196 土曜 15:00～19:00	
Freedom 薬物依存来所相談 電話：06-6320-1463 大阪市東淀川区下新庄 4-21-A105 最寄り：阪急下新庄駅	開所日時	随時 (※要予約 平日 10:00～17:00)	
	相談方法	来 所	相談料 無 料
	対 象 者	家族・友人	
	内 容	薬物依存症者を身近に持つ家族・友人のための来所相談	
Freedom 薬物依存電話相談 電話：06-6320-1196	開所日時	土曜 15:00～19:00	
	相談方法	電 話	相談料 無 料
	対 象 者	年齢(不問)、性別(男、女、LGBT)、当事者・家族(どちらでも可)	
	内 容	覚せい剤、危険ドラッグ、シンナー、大麻、処方薬、市販薬他の薬物依存電話相談	
NA 関西エリア (ナルコティクス アノニマス) 問い合わせフォーム： http://najapan.org/kansai/index.html	相談方法	NAミーティングに参加	
	対 象 者	薬物依存症の問題を抱えている当事者のみ	
	内 容	薬物の問題を抱えた当事者同志の自助グループでの相互援助ミーティング	
	対 象 者	本名、年齢、薬物歴など、明かす必要はなく、言いつばなし、聞きつばなしのミーティング形式	
ナラノンNSO (ナラノン ファミリーグループジャパン) 電話・FAX：03-5951-3571 メール：naranon@sirius.ocn.ne.jp	開所日時	平日 10:00～16:00	
	相談方法	電話・FAX・メール	相談料 無 料
	対 象 者	薬物の問題をもつ人の家族や友人	
	内 容	薬物依存症者の問題で苦しんでいる家族や友人たちを、同じ問題を抱えた仲間として理解し、勇気づけ、暖かく迎え、安らぎを与えていく為に全国各地の今現在72グループでミーティングを行い、またその回復のメッセージを各地の精神保健福祉センター等の家族教室・その他へ運んでいる	
	そ の 他	初めて参加する方は、NSOでまず開催曜日・時間・場所等を確認の上、各地のグループミーティングに参加。ホームページにも会場案内がある	

* 開所日時は、基本的に祝日・年末年始を除く。

相談窓口名称	詳細			
一般社団法人ギャンノン 日本サービスオフィス 電話・FAX：03-6659-4879	開所日時	月・木曜（祝日を含む）10：00～12：00		
	相談方法	電話・FAX	相談料	無 料
	対 象 者	ギャンブル依存の家族、友人		
	内 容	主としてミーティング会場案内		
摂食障害の自助・ピアサポート グループNABA（ナバ） 電話・FAX：03-3302-0710	開所日時	月・水・木・金曜（祝日を含む） 13：00～16：00		
	対 象 者	摂食障害本人・家族		
	内 容	NABAを通して回復・成長した私たち自身の経験をもとに、回復のために必要な提案やNABAのプログラムを案内		

16. 犯罪被害

相談窓口名称	詳細			
〔犯罪被害全般〕 ひょうご被害者支援センター 電話：078-367-7833 〔性被害専門〕 ひょうご性被害ケアセンター 「よりそい」 電話：078-367-7874	開所日時	ひょうご被害者支援センター 火・水・金・土曜 10：00～16：00 ひょうご性被害ケアセンター「よりそい」 月・火・水・金・土曜 10：00～16：00		
	相談方法	電話・面接	相談料	無 料
	対 象 者	犯罪事件、事故の被害にあった当事者・家族・その友人・知人など		
	内 容	さまざまな制度、手続き、情報が知りたい、人に言えないつらく苦しい心の声を話してください 面接相談は、弁護士による法律相談、臨床心理士による心理相談		
そ の 他	面接相談は予約制。電話相談にて日時を決定			
法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル 電話：0570-079714 IP電話からは 03-6745-5601	開所日時	平日 9：00～21：00 土曜 9：00～17：00		
	相談方法	電 話	相談料	無 料 (通話料：全国一律3分8.5円)
	内 容	犯罪被害にあわれた方やその家族の方などが、そのとき最も必要な支援が受けられるよう、問い合わせいただいた方の被害後の状況やニーズに応じて、さまざまな支援情報を提供するほか、一定の要件に該当される方には弁護士費用等の援助制度を案内するなど、犯罪被害にあわれた方や家族の方などを多角的にサポート		
兵庫県警 被害者支援室 (サポートセンター) 電話：0120-338-274	開所日時	平日 9：00～17：45		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	内 容	犯罪被害者等給付金制度や各種支援制度についての問い合わせに対応 犯罪の被害にあわれた方やその遺族のこころの悩みや精神的不安を軽くする手助けをする		
性犯罪被害110番 レディースサポートライン 電話・FAX：078-351-0110	開所日時	平日 9：00～17：00		
	相談方法	電話 ※留守番電話・FAXは24時間受付	相談料	無 料
	内 容	女性が相談しやすいように、女性の警察官が対応する相談窓口 「男性警察官には話しにくい」そのようなことでも、女性のベテラン警察官が親身になってうかがう		
兵庫県警察 ストーカー・ DV相談電話 電話：078-371-7830	開所日時	24時間		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	内 容	ストーカーやDV事案については被害者の方の意思を踏まえ、検挙や警告などの適切な措置を講じる また、内容に応じて、防犯指導や自衛手段など対応策をお教えするとともに、必要な場合には、相手方に注意するなどして、被害者への支援を行っている		

17. 交通事故

相談窓口名称	詳細			
兵庫県交通事故相談（本所） 電話：078-360-8521 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー 6 階 （兵庫県民総合相談センター内） 最寄り：JR神戸駅	開所日時	月・火・木・金曜 9:00～12:00、13:00～16:00		
	相談方法	電話・面談	相談料	無 料
	対 象 者	交通事故に遭われた本人、家族など		
	内 容	交通事故に伴う話し合いの進め方、損害賠償や保険請求手続きなど		

18. 総合相談

相談窓口名称	詳細			
市民生活相談 （西宮市市民相談課） 電話：0798-35-3100 西宮市六湛寺町 10-3 最寄り：阪神西宮駅	開所日時	平日 9:00～17:30		
	相談方法	来 所	相談料	無 料
	対 象 者	西宮市内在住・在勤・在学の方		
	内 容	市民の皆様の日常生活上のさまざまな問題や悩みに対応するため、各種の相談を面談で実施法律相談、家事相談、交通事故相談、公正証書相談、国・県の行政相談、登記・境界相談などに、専門の相談員が応じる 相談内容や開催日時については市民相談課まで問い合わせ		
	そ の 他	法律相談（弁護士）のみ電話予約が必要		
よりそいホットライン 電話：0120-279-338	開所日時	24時間		
	相談方法	電 話	相談料	無 料
	内 容	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探す生活／仕事／住居／自殺念慮／心／家庭／お金／病気／障がい／犯罪／性／DV・性暴力／子ども／法律、法的手続き／行政、その他の諸手続き／教育／人間関係／外国籍／被災地・原発／その他どんな悩みでも受け付けます 音声ガイダンスが流れるので、相談したいことを選ぶ		
さわやか県民相談【阪神南】 （阪神南県民センターさわやか 県民相談室） 電話：06-6481-7641 0120-13-7830* *固定電話且つ県内からの利用に限る 尼崎市東難波町 5-21-8（阪神南県民センター内） 最寄り：阪神尼崎駅	開所日時	平日 9:00～12:00、13:00～17:30		
	相談方法	電話・面談等	相談料	無 料
	内 容	県政へのご意見・ご要望から日常生活の問題まで、様々な相談を受け付け 相談の内容によっては、専門の相談窓口を紹介		
兵庫県警なんでも相談 電話：短縮#9110 （IP電話は不可） 電話：078-361-2110 FAX：078-341-2110	開所日時	24時間		
	相談方法	電話・FAX	相談料	無 料
	内 容	緊急の事案に対応出来ない場合あり お急ぎの場合は「110番」へ		



編集後記



自殺対策として、さまざまな取り組みが行われていますが、依然多くの方が亡くなっています。何とか孤独感や不安感を抱えて悩んでいる人の支援ができるように、身近な場所でそのような方に接する機会のあるゲートキーパーの方々に活用していただきたく、本手帳を作成しました。

1人の人が自殺すると5～6人の人が大きなダメージを負うと言われています。不幸の連鎖を絶つために、本手帳が悩んでいる人の支援に少しでも役立ち、自殺を防ぐことの一助となれば…と願います。

なお、本手帳は、「兵庫県健康福祉部障害福祉局いのち対策室」及び「兵庫県立精神保健福祉センター」で作成された兵庫県ゲートキーパー手帳を元に一部編集しました。



平成24年2月 作成
平成27年8月 改訂
平成29年5月 改訂

発行：西宮市保健所 健康増進課
精神・地域保健チーム
西宮市江上町3-26
TEL 0798-26-3160
FAX 0798-33-1174