

三田市 悩み相談窓口一覧

『あなたはひとりじゃない』

何か悩み事をおかえていますか？

電話やメール、SNSなど様々な方法で相談できる窓口があります。

一人で抱え込まず、あなたの声を聴かせてください。



三田市自殺対策動画 公開中



市HP 相談窓口一覧

まわりの方ができること

『気づき・声かけ』

家族や周囲の人の変化に
気づき声をかける

『傾聴』

相手の気持ちに寄り添い
耳を傾ける

『つなぎ』

早めに専門機関などへ
相談するよう促す

『見守り』

温かく寄り添いながら
じっくりと見守る

福祉総合相談窓口

困りごとが複数ある、家族のお世話などで悩みがある(若者ケアラー等)、くらしに関する様々な不安があるなど、どこに相談してよいかわからない場合の相談	三田市福祉相談窓口(市役所本庁舎1階) (三田市地域福祉課)	079-559-5094 【FAX】 079-562-1294	平日	(窓口)9:00~16:30 (電話)9:00~17:15
	三田市生活安心サポートセンター (三田市総合福祉保健センター内)	079-550-9081 【FAX】 079-559-5704	平日	9:00~17:30

※相談日時について特に記載のない場合、土日祝日、年末年始を除きます。

※各相談窓口の開設時間等の変更がある場合がございますので、詳しくは各相談窓口へお問い合わせください。

令和7年7月1日現在

相談内容	窓口名/相談場所	電話番号等	開設日	開設時間
いのち・自殺予防・自死遺族・遺族 死にたくなるほどつらいとき、困ったとき (電話相談)	こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まろうよ こころ 0570-064-556	全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。	
	兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	平日	18:00~翌8:30
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月~木	8:30~20:30
			金・土	8:30~翌8:30
			金・土が祝日の時	8:30~16:00 20:30~翌8:30
	いのちの電話	なやみ こころ 0120-783-556	毎日	16:00~21:00 (毎月10日は 8:00~翌8:00)
死にたくなるほどつらいとき、困ったとき (SNS相談)	生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp 【LINE】 ID:@yorisoi-chat	月・金	6:00~22:30 (22:00まで受付)
			日・火・水・木・土	8:00~22:30 (22:00まで受付)
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相談窓口	よりそいホットライン	つなぐ ささえる 0120-279-338 【FAX】 0120-773-776	毎日	24時間
心の悩み相談など各種相談窓口紹介やイベント情報の案内、いのちと心のサポートダイヤルLINE電話相談	LINE公式アカウント 「いのち支える兵庫県」	【LINE】 ID:@nyl0284n (エヌワイエルビロ284エヌ)	LINE公式アカウント「いのち支える兵庫県」を友だち追加し、案内に沿った手続き後に電話相談ができます。 LINE電話相談対応時間は18:00~21:30	
カウンセラーが悩みをじっくり聞き、あなたにとってどうすることが一番良いのか一緒に考える相談窓口	こころのほっとチャット	【LINE】 ID:@kokorohotchat	毎日	7:00~23:50(23:00まで受付)
自死遺族並びに遺族のお悩みに関する個人相談	虹玉の会	080-8310-4982 【FAX】 079-568-1335 【MAIL】 mail@nijitama.net	個別面談 毎月第1日曜(要予約)	13:00~17:00

	相談内容	窓口名/相談場所	電話番号等	開設日	開設時間
こころに関すること	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談	兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土	9:30～11:30 13:00～15:30
	心の悩みや精神的な病気、社会復帰相談のうち、特に複雑困難なものに対する相談	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980 (予約電話番号)	火～土	8:45～17:30 ※来所相談は要予約
	あらゆる悩みに対する無料匿名チャット相談	あなたのいばしょ	https://talkme.jp/	毎日	24時間
	【女性のための相談】 様々な不安や悩みを抱えている女性のための電話・SNS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	9:00～12:00 13:00～16:00
		女性のためのSNS相談 ～こころちゃっと～	https://cocoroachat.com	火～土	10:00～13:00 14:00～16:00
	心の悩み、家族の困った行動に関する相談	こころのケア相談 (宝塚健康福祉事務所地域保健課)	0797-62-7307	月2回開催 (開催日はHP参照)	13:30～15:30 (要予約)
	依存症に関するご本人・ご家族のための相談	ひょうご・こうべ依存症対策センター	#7330 または 078-251-5515	火～金	9:30～11:30 13:00～15:30
	ひきこもりに関する相談	ひきこもり総合支援センター電話相談	078-262-8050	火～金	9:30～11:30 13:00～15:30
ひきこもり相談支援センター(阪神ランチ) 一般社団法人いきがいきがし		050-3749-1227	火～金	10:00～16:00	
三田市生活安心サポートセンター (三田市総合福祉保健センター内)		079-550-9081 【FAX】 079-559-5704	平日	9:00～17:30	
仕事・職場	職場でのトラブル(賃下げ、解雇、いやがらせ、いじめなど)でお困りの方の相談	伊丹総合労働相談コーナー (伊丹労働基準監督署内)	072-710-7090	平日	9:00～17:00
	「こころの耳」 こころの不調や不安に悩む働く方などの支援や役立つ情報を提供する働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	働く人の 「こころの耳電話相談」	0120-565-455	平日 土・日	17:00～22:00 10:00～16:00
		働く人の 「こころの耳メール相談」	https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/	専用フォームから 24時間受付/原則1週間以内に返信	
		働く人の 「こころの耳SNS相談」	https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/	平日 土・日	17:00～22:00 (受付は21:30まで) 10:00～16:00 (受付は15:30まで)
	労働条件に関する様々な悩みや不安の相談	労働条件相談「ほっとライン」	0120-811-610	平日 土・日・祝日	17:00～22:00 9:00～21:00
	雇用・就労全般の相談	ハローワーク三田 (神戸公共職業安定所三田出張所)	079-563-8609	平日	8:30～17:15
	雇用・就労に関する相談	雇用・就労支援相談所 (三田市産業政策課)	079-559-5085	平日	(窓口)9:00～16:30 (電話)9:00～17:15
	49歳までの人とその保護者を含めた就職に関する相談	さんだ若者サポートステーション	079-565-9300	平日	9:30～17:30
	くらしの不安・消費生活 多重債務	成年後見制度の利用や手続きに関する相談	三田市権利擁護・成年後見支援センター (三田市総合福祉保健センター内)	079-550-9004 【FAX】 079-559-5704	平日
契約トラブルなど消費生活に関する相談		三田市消費生活センター (三田市まちづくり協働センター内)	079-559-5059	平日・第2・4土	10:00～17:00
		消費者ホットライン	188	年末年始以外	相談窓口によって 異なります
消費者金融に関する相談		消費者金融相談 (阪神北県民局地域振興課)	0797-83-3155	平日	9:00～17:30
多重債務相談		多重債務無料相談窓口(近畿財務局)	06-6949-6523	平日	9:00～12:00 13:00～17:00
国の行政に関する相談	行政相談(三田市まちづくり協働センター内)	079-559-5175	第2木	10:00～12:30	

	相談内容	窓口名/相談場所	電話番号等	開設日	開設時間
健康・医療	身体症状や病気の治療・検査に関する健康医療相談	さんだ健康医療相談ダイヤル24	0120-310-328	毎日	24時間
	こどもの急病、けがなどの相談	兵庫県子ども医療電話相談	短縮#8000 078-304-8899	平日・土 日・祝日・年末年始	18:00～翌8:00 8:00～翌8:00
	保健師・管理栄養士による成人の健康に関する相談	三田市健康増進課 (三田市総合福祉保健センター内)	079-559-6155 【FAX】 079-559-5705	平日	9:00～17:30
学校・青少年	いじめ、不登校、友人関係や進路、学校、家庭等に関する悩み相談	ひょうごっ子悩み相談	0120-0-78310	毎日	24時間
		青少年の悩み相談 (三田市青少年育成センター)	079-563-1110 メールでの相談可(三田市ホームページに問い合わせフォームあり)	平日	9:00～16:30
	不登校に関する悩みや通所に係る相談	三田市あすなろ教室	079-559-1868 【FAX】 079-559-6400	平日	9:00～16:30 (要予約)
	ひきこもり、不登校等の主に青少年が抱える課題に対する相談	ほっとらいん相談 (ひょうごユースケアネット)	078-977-7555	月・水・土	10:00～12:00 13:00～16:00
	18歳以下の子どものための相談窓口	チャイルドライン(電話相談)	0120-99-7777	毎日	16:00～21:00
		チャイルドライン(チャット相談)	https://childline.or.jp/chat	月～土	16:00～21:00
ヤングケアラー・若者ケアラーに関する相談	兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口	078-894-3989 【MAIL】 yc@hacsw.or.jp 【LINE】 ID:@485rpzae MAIL・LINEは終日受付	月・水・木・金 火	9:30～16:30 11:30～18:30	
高齢者	高齢者の日常生活での困りごと等の相談	三田市地域包括支援センター	079-559-5941	平日	9:00～17:15
		フラワー地域包括支援センター	079-553-3600	平日	9:00～17:15
		ウッディ地域包括支援センター	079-553-1077	平日(第2火曜は休み・その週の土曜は開室)	9:00～17:15
		藍地域包括支援センター	079-568-3900	平日	9:00～17:15
		三輪北・小野・高平地域包括支援センター	079-560-3080	平日	9:00～17:15
		広野・本庄地域包括支援センター	079-568-5777	平日	9:00～17:15
	介護経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法等に関する相談	認知症・高齢者相談 (兵庫県民総合相談センター)	078-360-8477 (電話相談のみ)	月・金(家族の会会員による相談) 水・木(看護師等による相談)	9:00～12:00 13:00～16:00
子育て・児童虐待	妊娠期・出産期から子育て期(就学前)までの相談  市HP チャッピー子育て支援センター チャッピーサポートセンター	チャッピー子育て支援センター	079-559-5093 【FAX】079-563-3611 (三田市役所本庁舎2階)	平日	(窓口)9:00～16:30 (電話)9:00～17:15
			079-559-5701 【FAX】079-559-5705 (三田市総合福祉保健センター2階)	平日	9:00～17:30
		チャッピーサポートセンター	080-9588-7019 【FAX】079-562-8422 (多世代交流館 子育て交流ひろば)	火～土	10:00～17:00 ※8月以降は、一時移転のため場所・時間が変更になります。詳細は左記QRコード参照。
	子ども発達相談	児童発達支援センター かるがも園	079-568-1626 【FAX】 079-560-7133	平日	9:00～17:15
		児童発達支援センター ぞうさんの足音	079-564-7785 【FAX】 079-556-7731	平日	9:00～18:00
	子育ての悩み・児童虐待・ヤングケアラーに関する相談	三田市家庭児童相談室	079-559-5076	全日対応	24時間 ※平日16:30～翌日9:00・土日祝日終日は児童養護施設の相談員が相談に応じます。
	児童虐待に関する通告・相談	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	毎日	24時間
主に就学前の子育てに関する相談	多世代交流館 子育て交流ひろば	080-9588-7011	火～日	9:30～17:30 ※8月以降は、一時移転のため場所が変更になります。	
ひとり親家庭の保護者等の生活全般にわたる相談	ひとり親等相談(三田市子ども家庭課)	079-559-5072	平日	9:00～17:00	

	相談内容	窓口名/相談場所	電話番号等	開設日	開設時間
障害	全ての障害のある人やその家族、またはその方の支援者の総合相談窓口	障害者総合相談窓口（三田市総合福祉保健センター内）	079-559-5205 【FAX】 079-559-5214	平日	9:00～17:30
	障害者虐待に関する相談	障害者虐待に関する専用ダイヤル	079-559-5100	毎日	9:00～17:30 通報は24時間
	園所・学校生活で特別な支援を必要とするこどもの相談	特別支援教育サポートセンター（三田市教育委員会教育支援課）	079-569-7315	平日	9:00～17:00
人権	くらしの人権相談	三田市人権共生推進課	079-559-5062	平日	9:00～17:00
	いじめ、体罰、児童虐待など子どもをめぐる様々な人権問題に対する相談	こどもの人権110番	0120-007-110 【LINE ID】 @linejinkensoudan	平日	8:30～17:15
	性的マイノリティに関する相談	性的マイノリティ 特設電話相談受付予約窓口	079-559-5062	平日	9:00～17:00
	差別、親子や夫婦間の問題、相続、近隣間のもめごと、いじめなどで困ったとき	人権擁護委員による人権相談（キッピーモール6階）	079-559-5148	第4木	13:00～16:00 （原則予約制）
	LGBTQ+当事者やそうかもしれない人、または、その家族や友人、職場・学校関係者等で、死にたいほどつらい気持ちを抱える人、もしくは、普段の生活のなかで、なんらかの困りごとや悩み、生きづらさを抱える人のための相談窓口	LGBTQ+ いのちの相談窓口	相談予約 https://pridehouse.jp/legacy/	月・火・金・土・日	13:00～19:00 （最終受付時間 17:30）
インターネット上の書き込みなどによる誹謗中傷や差別的な扱い、プライバシーの侵害、SNS上でのいじめや脅迫、侮辱的表現、無断での個人情報（画像等を含む）の掲載などに困ったとき	インターネット人権侵害相談（（公財）兵庫県人権啓発協会）	078-891-7877 【MAIL】 https://www.hyogo-jinken.or.jp/consult	平日	9:00～17:00 弁護士相談： 毎週木曜日 15:00～17:00 毎月第3日曜日 14:00～17:00	
男性・女性・DV等	日常生活上の心配事など男性が抱える様々な悩み相談	男性のための電話相談	080-8309-6559	第4木	18:00～20:00
	日常生活上の心配事など女性が抱える様々な悩み相談	女性のための相談（三田市人権共生推進課）	079-563-8000	平日・第2・4土	9:00～17:15 （予約制）
	配偶者からの暴力に関する相談	三田市配偶者暴力相談支援センター	079-563-7830	平日・第2・4土	9:00～17:15
		兵庫県女性家庭センター	078-732-7700	毎日	9:00～21:00
	兵庫県警察ストーカー・DV相談	078-371-7830	毎日	24時間	
「妊娠したかも・・・どうしたらいい・・・」思いがけない妊娠や望まない妊娠等で悩む方のための相談	妊娠SOS相談	078-351-3400 【LINE】 ID:@hyogo-ninshinsos 【MAIL】 https://ninshinsos-sodan.com	毎日	24時間	
犯罪被害	犯罪被害にあわれた等の相談	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
		ひょうご性被害ケアセンター「よりそい」	078-367-7874	平日	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
		（兵庫県警察） 被害者こころの電話（サポートセンター）	0120-338-274	平日	9:00～17:45
		性犯罪被害110番 レディースサポートライン	0120-57-8103	毎日	24時間
		ヤミ金融・悪質商法110番 警察相談専用電話（全国統一）	078-371-9110 短縮#9110 078-361-2110	平日	9:00～17:00
法律等	家事、不動産、労働、遺言等、法律問題に関する相談	法律相談（弁護士）（三田市まちづくり協働センター）	079-559-5175	水・第3土	13:30～16:00 （要予約）
	法的なトラブルの解決に関する相談	法テラス・サポートダイヤル	0570-078-374 または 03-6745-5600	平日	9:00～21:00
			078-341-9600	土	9:00～17:00
	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）	夜間電話法律相談（兵庫県弁護士会）	078-341-9600	水・金・日	17:00～20:00
	相続登記、成年後見、債務整理など身の回りのお困りごとに関する法的な相談	法律相談（司法書士）（三田市まちづくり協働センター）	078-341-2755	原則として、第1・3水 第2・4土	17:30～19:00 10:00～12:00 （中止になる場合がありますので、事前に日時や相談内容を確認してください。）
権利擁護専門相談（法律職と社会福祉士等による相談：権利侵害への対応や成年後見制度の利用等に関する相談）	三田市権利擁護・成年後見支援センター（三田市総合福祉保健センター内）	079-550-9004 【FAX】 079-559-5704	第1・3木	13:15～16:00 （要予約）	