

三田市 悩み相談窓口一覧

さまざまな困りごとや心配ごとを相談できる、三田市や関係機関等で開設している窓口を掲載しています。ひとりで悩まず、相談してみませんか？

※内容に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。

※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。

令和2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時、困った時 (電話相談)	こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まもろうよ 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	平日	8:30～20:30
				土・第2・3・4金	8:30～翌8:30
				土・第2・3・4金が 祝日	8:30～16:00、 20:30～翌8:30
	日・祝日	8:30～16:00			
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日	8:00～翌8:00	
	死にたくなるほどつらい時、困った時 (SNS相談)	生きづらびっと	https://yorisoi-chat.jp/	月火木金日 17:00～22:30 (22:00まで受付)	
		LINE「生きづらびっと」	ID : @yorisoi-chat	水 11:00～16:30 (16:00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	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(兵庫県いのち対策室)」	ID : @nyl0284n	LINE公式アカウント「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」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時～22時		
多重債務に苦しみ、精神的に追い詰められている方や自死念慮のある方、自死未遂をされた方、自死遺族の方からの相談	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	080-6159-4733 メールでの相談可 http://cosmos-ikiru.com/	毎日	9:00～20:00	
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	原則第1日曜 その他の日時は要相談	午後 (要予約)	
LJN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	火～土	8:45～17:30
	心の悩み、ひきこもりや思春期相談、アルコール依存症、認知症等に関する相談	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	原則第2・4木	13:30～15:00 (要予約)
	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	9:00～12:00、 13:00～17:00 (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	短縮#7330 078-251-5515	火～金	9:30～11:30、 13:00～15:30

	相談内容	窓口名/相談場所	電話番号等	開設日	開設時間
ひきこもりに関する相談	ひきこもりに関する相談	ひきこもり電話相談	078-262-8050	火～金	9:30～11:30、 13:00～15:30
		ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談 (ひきこもり相談)	078-977-7555	月～水・金・土	10:00～12:00、 13:00～16:00
		ひきこもりサポート窓口 (三田市まちづくり協働センター)	079-559-5163	第3土	14:00～17:00
		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	9:00～17:30
		兵庫ひきこもり相談支援センター (阪神プランチ) 認定特定非営利活動法人 宝塚NPOセンター	0797-96-0552	火～土	10:00～17:00
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	072-772-6224	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」 (メンタルヘルス不調などのご相談)	0120-565-455	月・火 土・日	17:00～22:00 10:00～16:00
		働く人の 「こころの耳メール相談」 (心身の不調や不安・悩み等メンタルヘルスに関するメール相談)	http://kokoro.mhlw.go.jp/	24時間受付/1週間以内に返信	
	職場におけるハラスメント(パワハラ、セクハラ、マタハラ等)に関するお悩み・お困りごと相談	ハラスメント悩み相談室	0120-714-864	平日	12:00～21:00
				土・日	10:00～17:00
	労働条件に関する様々な悩みや不安に関する相談	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	9:00～17:30
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	
シルバー人材センターに関する簡易相談	高齢者就労相談窓口 (いきがい応援プラザ～HOT～内)	079-559-6800	火・金	13:00～16:00	
くらしの不安・消費生活 多重債務	くらしの不安や生活困窮者のための相談	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	9:00～17:30
	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)	079-559-5059	平日・第2・4土 (祝日・年末年始を除く)	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
		兵庫県立消費生活総合センター	078-303-0999	平日	9:00～16:30
	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
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)	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・応急処置・受診の必要性等に困ったとき	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	18:00~翌8:00
				日・祝日・年末年始	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	
青学 少年・ 少女	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センター (24時間子供SOSダイヤル)	0120-0-78310	毎日	24時間
		青少年相談	079-563-1110	平日	9:00~17:00
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・休館日の週の土	9:00~17:15
		藍高齢者支援センター	079-568-3900	平日	9:00~17:15
		三輪北・小野・高平 高齢者支援センター	079-560-3080	平日	9:00~17:15
		広野・本庄高齢者支援センター	079-567-6666	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 (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(看護師による相談)	10:00~12:00、 13:00~16:00 10:00~12:00、 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	チャッピーサポートセンター (三田市子育て世代包括支援センター)	079-559-5093 (三田市役所本庁舎2階)	平日	9:00~17:30
			079-559-6288 (三田市総合福祉保健センター2階)	平日	9:00~12:00、 12:45~17:30
	子ども発達相談	さんだ子ども発達支援センター	079-568-1626 【FAX】 079-560-7133	平日	9:00~17:15
	子育ての悩みや児童虐待に関する相談	三田市家庭児童相談室	079-559-5076	平日	9:00~17:00
		子育てほっとラインさんだ		平日	17:00~翌9:00
	児童虐待に関する通告・相談	児童相談所全国共通ダイヤル	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	079-562-8421	火~日	9:30~17:30
	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
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 【FAX】 079-559-6400	平日	9:00~17:00	
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 きいてネット (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	24時間

	相談内容	窓口名/相談場所	電話番号等	開設日	開設時間	
人権	人権に関する総合相談	三田市人権推進課	079-559-5062	平日	9:00~17:00	
	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	
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(三田市まちづくり協働センター)	079-563-8000	平日・第2・4土	10:00~17:30(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	10:00~17:30	
		悩みホットライン、DV相談	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…」 ひとりで悩まず、自分に今できることを助産師と一緒に考える相談	思いがけない妊娠SOS	078-351-3400	月・金(祝日・12/28~1/4を除く)	10:00~16:00	
メール相談 http://ninshinsos-sodan.com			原則、1週間以内に回答			
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	火・水・金・土(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」(性暴力専用)	078-367-7874	月・火・水・金・土(祝日・8/12~16・12/28~1/4を除く)	10:00~16:00	
		兵庫県警察の相談窓口)	性犯罪被害110番 レディースサポートライン	078-351-0110	毎日(祝日を除く月~金の9:00~17:45は女性警察官、それ以外は男性警察官が対応)	24時間
			少年相談室 ヤングトーク	0120-786-109 【FAX】 078-351-7829	平日(夜間・土日祝日・年末年始は留守番電話、FAXは24時間)	9:00~17:00
			ヤミ金融・悪質商法110番	078-371-9110	平日(祝日・12/29~1/3を除く)	9:00~17:00
			被害者支援室(サポートセンター)	0120-338-274	平日(祝日・12/29~1/3を除く)	9:00~17:45
			暴力110番 ヤクザゼロ	0120-20-8930	毎日	24時間
			警察相談専用電話(全国統一)	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(一般)(三田市まちづくり協働センター)	079-559-5175	水・第3土(祝日・年末年始を除く)	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	0570-078-374	平日	9:00~21:00	
				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)	夜間法律相談(兵庫県弁護士会)	078-341-9600	第2・4日曜	17:00~21:00	
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、成年後見など)	兵庫県司法書士会 総合相談センター	078-341-2755(無料相談予約電話番号)	平日	9:00~17:00		