

島内の社会福祉協議会相談窓口

洲本市社会福祉協議会
TEL 0799-26-0022
月～金 8:30～17:15

南あわじ市社会福祉協議会
TEL 0799-44-3007
月～金 8:30～17:15

淡路市社会福祉協議会
TEL 0799-62-5214
月～金 8:30～17:15

島内の相談窓口

洲本市役所 健康増進課
TEL 0799-22-3337
月～金 8:30～17:15

南あわじ市役所 健康課
TEL 0799-43-5218
月～金 8:30～17:15

淡路市役所 健康増進課
TEL 0799-64-2541
月～金 8:30～17:15

洲本健康福祉事務所 地域保健課
TEL 0799-26-2060
月～金 9:00～17:00

こころの相談

その悩み、一人で抱え込まず
に話してみませんか？



作成:淡路精神保健福祉協議会

全国の相談窓口

こころの健康相談統一ダイヤル
TEL 0570-064-556
※電話された地域により相談窓口が
変わります。

#いのち SOS
(特定非営利活動法人
自殺対策支援センターライフリンク)
TEL 0120-061-338
日曜、月曜、火曜、金曜、土曜 24 時間、
水曜、木曜6～24 時

よりそいホットライン
(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)
TEL 0120-279-338
24 時間

あなたの悩みを話せる
場所があります。

兵庫県の相談窓口

兵庫県こころの健康電話相談
TEL 078-252-4987
火曜～土曜 (祝日、年末年始を除く)
9:30～11:30 13:00～15:30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル
TEL 078-382-3566
月曜～金曜 18:00～翌 8:30
土曜・日曜・祝日 24 時間

兵庫県 自殺予防に関する
チラシ・パンフレット等

SNS 相談窓口(LINE)

「生きづらびっと」
NPO 法人 自殺対策支援センター
ライフリンク

「こころのほっとチャット」
NPO 法人
東京メンタルヘルス・スクエア

「いのち支える(兵庫県いのち対策室)」