

こころがつかなくなっているあなたへ
相談できるところがあります

神戸市 こころといのちの 電話相談 078-371-1855

月～金 10:30～18:30 (祝日、12/29～1/3を除く)

18
時
30
分
以
降
は

兵庫県いのちと心の
サポートダイヤル

078-382-3566

月～金18:00～翌日8:30/土・日・祝24時間

神戸いのちの電話

078-371-4343

SNS相談や

他の窓口はこちら

他
の
相
談
先



2025年度カレンダー

●は相談会開催日です

4月 April

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

5月 May

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

6月 June

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

7月 July

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

8月 August

日 月 火 水 木 金 土
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

9月 September

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

10月 October

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

11月 November

日 月 火 水 木 金 土
1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30

12月 December

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

1月 January

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

2月 February

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28

3月 March

日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

祝日法の改正などにより、祝日・休日、またその名称が変更になることがあります。

くらしと こころの 総合相談会

無料



2025年度のご案内

詳細は中をご覧ください。

神戸市 こころといのちの 電話相談

主催・問い合わせ | 神戸市精神保健福祉センター

☎ 078-371-1900

法律やこころの相談の
専門家に話してみませんか？

くらしと
こころの

総合相談会 無料



2025年度

日程

毎月第1・3水曜日
10:00～16:00

場所

ハローワーク神戸
神戸市中央区相生町1-3-1

申し込み

事前予約（WEB／電話）
または当日受付

※当日受付の場合、混雑状況に
応じてお待ちいただくことがあります

2025年度 開催日時

毎月第1・3水曜日 受付は
10:00～16:00 15:30まで

4/2 4/16	5/7 5/21	6/4 6/18
7/2 7/16	8/6 8/20	9/3 9/17
10/1 10/15	11/5 11/19	12/3 12/17
1/7 1/21	2/4 2/18	3/4 3/18

申し込み／問い合わせ

神戸市精神保健福祉センター

☎078-371-1900

WEB申し込みは
神戸市WEBサイトへ



くらしの相談会

弁護士（兵庫県弁護士会）が
ご相談に応じます。

相談内容の例

不当な解雇、過重労働、パワハラ、
経済問題、家庭問題、風評被害など

こころの相談会

保健師や心理士などの
専門職がご相談に応じます。

相談内容の例

眠れない、食欲がない、気分が落ち
込む、意欲がわかない、人間関係で
悩んでいる、誰とも話す気になれな
い、疲れやすいなど