

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

2026年度カレンダー ● は相談会開催日です

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

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

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

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



2026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

2026

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

2026年度

毎月原則 第1・3水曜日
10:00~16:00

日程

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

2026年度 開催日時

毎月原則 第1・3水曜日

10:00~16:00 受付は15:30まで

4/8 ^{第2水}	5/13 ^{第2水}	6/3
4/22 ^{第4水}	5/20	6/17
7/1	8/5	9/2
7/15	8/19	9/16
10/7	11/4	12/2
10/21	11/18	12/16
1/6	2/3	3/3
1/20	2/17	3/17

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、意欲がわからない、
人間関係で悩んでいる、など