

●いざという時役に立つ支援先一覧

こんな悩みの際はこちらに相談できます

心・いのちの悩み

- 兵庫県 こころの健康相談窓口
078-252-4987
(火曜～土曜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
078-382-3566
(月曜～金曜18:00～翌8:00、土日祝は24時間対応)
- LINE公式アカウント「いのち支える兵庫県」
アカウント表示名：いのち支える兵庫県
ID：@nyl0284n(アットエヌワイエルゼロ284エヌ)
- 兵庫県 こころのケアセンター 相談室
<https://www.j-hits.org/>
- いのちの電話
0570-783-556(ナビダイヤル) (10:00～22:00)
0120-783-556(フリーダイヤル)
(毎日16:00～21:00、毎月10日は8:00～翌日8:00)