

～こころがつらくなっているあなたへ～

ひとりで悩まずご相談ください
まずはお電話を



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)

SNS相談やその他の
相談窓口はコチラから



兵庫県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・祝日24時間

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

所在地の公的相談窓口につながります

神戸市

令和5年度



4 April	5 May	6 June
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1 2 3 4 5 6	1 2 3
2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30
30		
7 July	8 August	9 September
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1 2 3 4 5	1 2
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
30 31		
10 October	11 November	12 December
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 5 6 7	1 2 3 4	1 2
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	17 18 19 20 21 22 23
29 30 31	26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30
		31
1 January	2 February	3 March
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 5 6	1 2 3	1 2
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	3 4 5 6 7 8 9
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	10 11 12 13 14 15 16
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	17 18 19 20 21 22 23
28 29 30 31	25 26 27 28 29	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。