

ストレスと上手につきあおう

ストレスに対処する方法は特別なものである必要はありません。

たとえばこんなこと

身体を動かす

ゲームをする

好きなものを食べる

音楽を聴く

よく眠る

買い物

親しい人とおしゃべり*

*つらいことや悩みごとを誰かに相談することは、ストレス対処法の一つです。

取り組みたい「こころが元気になるための習慣」

笑う(笑顔)

自律神経のバランスを整え
こころの緊張がほぐれる



感謝の言葉を伝える

「ありがとう」は、互いに笑顔や幸せな気分になれる

あいさつをする

互いに気持ちが良く
良好な対人関係につながる

ポジティブ思考

こころがほっこりするような
“ぶちはっぴ～”を見つけて
前向きな姿勢を心がける

がんばりすぎない

休むことも大切
からだもこころも休めて
リフレッシュする

“ぶちはっぴ～”ってなあに?

日常にある「ほんの小さなできごと」や「うれしいできごと」のこと。
たとえば…「駅までの信号が全部青だった」「コンビニに入ったら好きな曲が流れていた」「お風呂に入ったらスッキリした」など、人それぞれ。
自分にとっての“ぶちはっぴ～”をたくさん見つけて、こころを元気に保ちましょう。

発行

2025年8月 神戸市精神保健福祉センター
電話 078-371-1900 FAX 078-371-1811

その他の
相談先はこちら



知りたい

こころの健康

人間関係の悩みや将来への不安などで、こころがしんどくなることはありませんか。

こころの不調が続くと、生きることがつらくなったり、

こころの病気になったりすることがあります。

こころの健康を保つために、大切なポイントを知っておきましょう。



こころの健康づくりキャラクター
どんまい

あなたがつらいときや 悩んでいるときは

こんなことはありませんか

こうした気持ちや体調の変化は、こころの不調のサインかもしれません。

＼からだのサイン／



＼こころのサイン／



だれ
誰かに相談してみよう

ひとりで思い悩んでいたことも、誰かに話すことで解決の糸口が見え、
こころの荷物を軽くすることができるかもしれません。

悩んでいそうな人に気づいたときは

「どうしたの？」と声をかけ

「いつでも話を聞くからね」と伝えよう

相手が今話したくなくても、心配していることやいつでも話を聞くと伝えることで、
相手は安心します。相手を気にかける「ちょっとした気づかい」が、悩んでいる人を
支える第一歩の関わりになります。



どんな人に相談したらいい？

周りの人に相談

友達同士の相談で解決の糸口が見えないと、信頼できる大人に相談しましょう。

← 悩んだときの相談窓口はこちら

相談機関を利用

専門家が話を聴いてくれるところがあります。(中面参照)

◎ うまく伝えられなくても大丈夫

あなたのペースで、あなたの言葉で話してみてください。

◎ ひみつは守られます

専門家は、あなたの許可なく相談の内容を他の人に伝えることはしません。

◎ いろいろな相談方法があります

電話やメール、LINEなどいろいろな方法で
相談できる窓口があります。



相談しても、こころの不調が続くようであれば、医療機関の受診を検討しましょう。

悩んでいる人への関わり方

変化に気づく

いつもと違う様子、気になる様子に気づいたら、声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し、話を聴く

支援先につなげる

必要に応じて、早めに相談機関の利用をうながす(中面参照)

温かく見守る

必要があれば相談にのることを伝える

話を聴いていて、あなたがつらくなったときも相談機関を利用してください

なや 悩んだときの相談窓口



身近な人に話しづらいとき、話を聴いてくれるところがあります。

※祝日および12月29日～1月3日の開設については、各相談機関のホームページをご確認ください。

10代以下の人の相談窓口（一部、保護者含む）

保護者も相談可

こうべっ子悩み相談

（神戸市教育委員会）



学校でのいじめ（ネットでのいじめ）・不適切指導・性被害・悩みなどを電話で相談できます。

電話相談

0120-155-783

毎日 24時間



神戸市こども家庭センター

（神戸市）



神戸市在住の18歳未満の子どもや家庭に関する専門の相談機関です。

電話相談

078-599-7300

毎日 8:45～17:30



不登校支援相談センター

（神戸市教育委員会）



子どもが学校に登校しづらい、教室に入れない、不登校での学習の遅れの不安などを相談できます。

電話相談

078-366-0123

毎日 9:00～17:00



こどもの人権110番

（法務省）



友達からいじめにあっている、部活動で暴言や暴力を受けている、家の人に嫌なことをされるなど、先生や親には話しくいきを相談できます。「まわりで、こんなことで困っている人がいる」という相談もできます。

電話相談

0120-007-110 (フリーダイヤル・無料)

毎日 8:30～17:15



右の二次元コードを読み取り、ホームページを確認してください。

兵庫県内の学校に在学している人

ひょうごっ子SNS悩み相談

（兵庫県教育委員会）



電話はちょっと苦手…という人も、身近な人には言いにくい悩みについて相談できます。

①SNS相談（チャット形式）

毎日 7:00～23:50 (23:00まで受付)

②学校への連絡窓口

毎日 24時間

①②について、学校で配布されるひょうごっ子相談カードやチラシで利用方法を確認してください。

チャイルドライン

（特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター（認定NPO））



18歳までの子どもと電話やチャットでつながり、気持ちを大切にしながら、どうしたらいいかと一緒に考えます。

電話相談

0120-99-7777

毎日 16:00～21:00



右の二次元コードを読み取り、ホームページを確認してください。

13～25歳専用相談

ユキサキチャット

（認定NPO法人 DXP（ディーピー））



不登校や高校中退、ひきこもり状態、困窮などの困難を抱えた13～25歳が、進路・就職のことなどを、LINEで相談できます。

LINE相談

右の二次元コードを読み取り、友だち追加してください。

毎日 10:00～19:00 (相談無料)



土日祝に受けとったメッセージは次の平日以降に返事

誰かに話をきいてほしい…

こことのほっとチャット

（特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア）



「誰かに話したいことがあるけれど、話せる人がいない」
「1人で抱えているのはつらいけれど、口に出すのもつらい…」
カウンセラーがあなたの悩みをしっかり聞き、あなたにとって良い方法を一緒に考える相談サービスです。

①LINE相談

毎日 7:00～23:50 (23:00まで受付)



右の二次元コードを読み取り、友だち追加してください。

②Facebook相談

毎日 7:00～23:50 (23:00まで受付)



右の二次元コードを読み取り、アカウントをフォローしてください。

③ウェブチャット

毎日 7:00～23:50 (23:00まで受付)



右の二次元コードを読み取り、利用方法を確認してください。

あなたのいばしょ

（特定非営利活動法人 あなたのいばしょ）



1人で悩んで苦しんでいる人に寄り添うための相談窓口です。無料・匿名で利用できます。

チャット相談 每日 24時間



よりそいホットライン

（一般社団法人 社会的包摶サポートセンター）



どんなひとの、どんな悩みにも寄り添って一緒に解決する方法を探す相談窓口です。
ガイダンスで専門的な対応も選べます（外国語含む）。

電話相談

0120-279-338 FAX 0120-773-776



毎日 24時間

右の二次元コードを読み取り、ホームページを確認してください。

いろいろな相談方法があります

電話やメール、LINEなどいろいろな方法で相談できる窓口があります。
自分の気持ちや体調に合わせて選べます。



電話 メール LINE SNS 面談
相談方法別のアイコンをのせてあります。
相談先を探すときの参考にしてください。



うまく読み取れない時は
手や紙で不要な二次元コードを
隠して読み取ってください。

いのちの電話

(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)



様々な困難や危機にあって、自殺を考えておられる方の
相談電話です。

電話相談

📞 0120-783-556 (フリーダイヤル・無料)

⌚ 毎日 16:00~21:00
毎月10日 8:00~翌日8:00 (24時間)

📞 0570-783-556 (ナビダイヤル) →

⌚ 毎日 10:00~22:00

生きづらさを感じたら…

生きづらびっと

(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)



誰にも相談できない悩み、死にたい、消えたいといった
つらい気持ちを安心して話せるSNS相談です。

①LINE相談

⌚ 月・金 6:00~22:30 (22:00まで受付)
日・火・水・木・土 8:00~22:30 (22:00まで受付)

②Facebook相談

⌚ 月・金 6:00~22:30 (22:00まで受付)
日・火・水・木・土 8:00~22:30 (22:00まで受付)

③WEB相談 (チャット形式)

⌚ 月・金 6:00~22:30 (22:00まで受付)
日・火・水・木・土 8:00~22:30 (22:00まで受付)

②③について、右の二次元コードを読み取り、
ホームページを確認してください。

神戸いのちの電話

(社会福祉法人 神戸いのちの電話)



不安や孤独の中にいる人、抱えきれない悩み
のある人が、匿名で相談できます。

電話相談

📞 078-371-4343

⌚ 月~木 8:30~20:30

金・土 8:30~翌日8:30 祝日と重なる日の16:00~20:30除く
日・祝 8:30~16:00

#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)



「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持
ちを受けとめ、必要な支援策などについて一緒に考える相
談窓口です。

電話相談

📞 0120-061-338 ⌚ 每日 24時間

(フリーダイヤル・無料)

右の二次元コードを読み取り、ホームページを確認してください。

こんなことで悩んだら…

オーバードーズ

神戸市オーバードーズ相談ダイヤル

(神戸市)



若者の間で深刻な社会問題となっている医薬品の過剰服
薬(オーバードーズ)について相談できます。

電話相談

📞 078-371-1966

⌚ 月~金 10:30~12:00/13:00~16:30

少年の問題行動に悩む保護者／被害にあった少年

少年相談室「ヤングトーク」

(兵庫県警察)



スマホやSNSに関するトラブルや、いじめなどの被害、非行や
問題行動などについて少年相談専門員が相談に応じます。

電話相談

📞 0120-786-109

⌚ 月~金 9:00~17:00

ひきこもり

神戸ひきこもり支援室

(神戸市)



神戸市在住のひきこもり状態にある本人やその家族に寄り
添い、社会参加に向けた支援の相談ができます。

電話相談

ハヤクオーエン

📞 #8900 ☎ 078-361-3521

⌚ 月~金 9:00~17:00



こども・若者ケアラー

こども・若者ケアラー相談・支援窓口

(神戸市)



こども・若者ケアラー当事者、家族、市民の方などから、
電話のほか、Eメールや来所でも相談できます。

電話相談

📞 078-361-7600

⌚ 月~金 9:00~17:00



DV

神戸市配偶者暴力相談支援センター

(女性のためのDV相談室) (神戸市)



配偶者やパートナーから受けている様々な
暴力(DV)について男女問わず相談できます。

電話相談

📞 078-382-0037 ⌚ 每日 9:00~17:00

