

<但馬にある、身近に相談できる窓口>

(主な関係機関一覧)

☆どこに相談したらいいんだろう・・・→迷ったら[クリック!](#)

ハローワーク	ハローワーク(公共職業安定所)は、民間の職業紹介事業等では就職へ結びつけることが難しい就職困難者を中心に支援する最後のセーフティネットとしての役割を担う、国(厚生労働省)の機関です。ハローワークでは、地域の総合的雇用サービス機関として、職業紹介、雇用保険、雇用対策などの業務を一体的に実施しています。 (厚生労働省 HP より) 【但馬】ハローワーク豊岡 0796-23-3101 香住出張所 0796-36-0136 八鹿出張所 079-662-2217 和田山分室 079-672-2116
労働条件相談 ほっとライン	「労働条件相談ほっとライン」は、違法な時間外労働・過重労働による健康障害・賃金不払残業などの労働基準関係法令に関する問題について、専門知識を持つ相談員が、法令・裁判例をふまえた相談対応や各関係機関の紹介などを行う、電話相談(0120-811-610)です。 (厚生労働省 HP より) 【但馬】厚生労働省兵庫労働局 但馬総合労働相談コーナー 0796-22-5145 ※職場でのトラブル(賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など)でお困りの方に対し、労働局が解決のお手伝いをしています。(厚生労働省兵庫労働局 HP より)
若者サポートステーション	地域若者サポートステーション(愛称:「サポステ」)では、働くことに悩みを抱えている15~49歳までの方々を対象に、就労に向けた支援を行う機関です。厚生労働省が委託した全国の若者支援の実績やノウハウがある民間団体などが運営しており、全国の方が利用しやすい「身近に相談できる機関」として、全ての都道府県に設置しています。 (厚生労働省 HP より) 【但馬】若者サポートステーション豊岡 0796-34-6333

[【戻る】](#)

就労・生活等の 困りごとに関 する相談窓口	働きたくても働けない、住む所がないなど、就労・生活等で困っている場合は、市町の相談窓口にご相談ください。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。 例えば、次のような支援を行います。 ・自立相談支援事業 生活に困りごとや不安についてどのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。 ・就労準備支援事業 「社会との関わりに不安がある」、「他の人とコミュニケーションがうまくとれない」など、直ちに就労が困難な方に一般就労に向けた基礎能力を養いながら就労に向けた支援や就労機会の提供を行います。 (厚生労働省 HP より) <table border="0"> <tr> <td>【豊岡市】豊岡市総合相談・生活支援センター「よりそい」</td> <td>0796-23-1940</td> </tr> <tr> <td>【朝来市】社会福祉課 生活困窮者相談窓口</td> <td>079-672-6123</td> </tr> <tr> <td>【養父市】社会福祉課 生活支援相談窓口</td> <td>079-662-3348</td> </tr> <tr> <td>【香美町】生活相談センター香美</td> <td>0887-53-2877</td> </tr> </table>	【豊岡市】 豊岡市総合相談・生活支援センター「よりそい」	0796-23-1940	【朝来市】 社会福祉課 生活困窮者相談窓口	079-672-6123	【養父市】 社会福祉課 生活支援相談窓口	079-662-3348	【香美町】 生活相談センター香美	0887-53-2877				
【豊岡市】 豊岡市総合相談・生活支援センター「よりそい」	0796-23-1940												
【朝来市】 社会福祉課 生活困窮者相談窓口	079-672-6123												
【養父市】 社会福祉課 生活支援相談窓口	079-662-3348												
【香美町】 生活相談センター香美	0887-53-2877												
こころの相談	保健所、保健センターなどでは、不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。 (厚生労働省 HP より) <table border="0"> <tr> <td>【但馬県民局】朝来健康福祉事務所</td> <td>079-672-0555</td> </tr> <tr> <td>【豊岡市】健康増進課 こころの相談事業</td> <td>0796-24-1127</td> </tr> <tr> <td>【朝来市】健幸づくり推進課 こころのケア相談</td> <td>079-672-5269</td> </tr> <tr> <td>【養父市】健康医療課 心の相談窓口</td> <td>079-662-3167</td> </tr> <tr> <td>【香美町】福祉課 こころと体のなやみ相談</td> <td>0796-36-1964</td> </tr> <tr> <td>【新温泉町】健康福祉課 こころのケア相談</td> <td>0796-99-2940</td> </tr> </table>	【但馬県民局】 朝来健康福祉事務所	079-672-0555	【豊岡市】 健康増進課 こころの相談事業	0796-24-1127	【朝来市】 健幸づくり推進課 こころのケア相談	079-672-5269	【養父市】 健康医療課 心の相談窓口	079-662-3167	【香美町】 福祉課 こころと体のなやみ相談	0796-36-1964	【新温泉町】 健康福祉課 こころのケア相談	0796-99-2940
【但馬県民局】 朝来健康福祉事務所	079-672-0555												
【豊岡市】 健康増進課 こころの相談事業	0796-24-1127												
【朝来市】 健幸づくり推進課 こころのケア相談	079-672-5269												
【養父市】 健康医療課 心の相談窓口	079-662-3167												
【香美町】 福祉課 こころと体のなやみ相談	0796-36-1964												
【新温泉町】 健康福祉課 こころのケア相談	0796-99-2940												

【戻る】

障害者就業・生活支援センター	障害者就業・生活支援センターは、障害者の職業生活における自立を図るため、雇用、保健、福祉、教育等の関係機関との連携の下、障害者の身近な地域において就業面及び生活面における一体的な支援を行い、障害者の雇用の促進及び安定を図ることを目的として、全国に設置されています。 (厚生労働省 HP より) 【但馬】但馬障害者就業・生活支援センター・リンク 0796-37-8458
障害に関する総合相談窓口	障害福祉サービスの利用に関する相談窓口です。働きたい、遊びに行きたい、一人で暮らしてみたい…。あなたのそうした希望を応援し、生活をお手伝いするために、障害者総合支援法があります。 (厚生労働省 HP より) 【豊岡市】社会福祉課 障害福祉サービス 0796-24-7033 【朝来市】社会福祉課 基幹相談支援センター 079-672-6123 【養父市】社会福祉課 障がい福祉について相談 079-662-3162 【香美町】福祉課 障害福祉のしおり 0796-36-1964 【新温泉町】健康福祉課 障害福祉サービス 0796-82-5620
ひきこもりに関する相談窓口	【兵庫県】兵庫ひきこもり相談支援センター 078-977-7555 【但馬】兵庫ひきこもり相談支援センター但馬地域ランチ ドーナツの会 0796-26-1101 【豊岡市】健康増進課 ひきこもり相談 0796-22-9095 【朝来市】朝来市ひきこもり自立支援委託業務 居場所いろは 080-4978-4566 【朝来市】ひきこもり相談支援 NPO 法人朝来どんぐりの会 079-668-9192 【養父市】養父市ひきこもり相談支援センターpolaris 079-662-8787 【香美町】香美町ひきこもり支援センター 0796-34-9611
【兵庫県】予期せぬ妊娠 SOS 相談事業 公益社団法人 小さいのちのドア 078-351-3400 思いがけない妊娠やもう育てられないと追い詰められた女性と小さいのちのための24 時間開いている相談窓口です。（小さいのちのドア HP より）	
【兵庫県】LGBT 電話相談窓口 050-3637-7521 性的指向、性自認、性表現、SOGIハラなどの悩みについて、LGBT支援団体の専門スタッフが対応します。ご本人、ご家族、ご友人、教員の方などどなたでも相談できます。	

[【戻る】](#)

☆どんなことで悩んでいるのか、教えて！

【1】学校の勉強・人間関係・将来についての悩み→[クリック！](#)

【2】生活の悩み・知り合いには相談しにくい悩み→[クリック！](#)

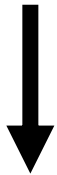
【3】仕事に関する悩み→[クリック！](#)

[【戻る】](#)

【1】学校の勉強・人間関係・将来についての悩み

○こんな悩みを抱えている人、珍しくないんです…

- ・悩みを聞いて欲しい。でも学校の先生には相談できない…
- ・友達や先生には知られたくない。親や兄弟にも話しにくい。でもこのままではつらい。
- ・欠時数を数えながら登校している。学校に行かないといけないのは分かっているけど、それがつらい。家から出たくない。どうしたらいいんだろう…
- ・自分は発達障害かも？ みんなとどこかが違う気がする。自分の特性をもっとよく知りたい。
- ・障害はあるけど、卒業後、一人暮らしをしてみたい！
- ・これまでは担任の先生や部活の先生がいろいろと相談に乗ってくれていた。でも高校を卒業したら、もう誰も頼れない？ すごく不安…
- ・就職は決まった。でも続くかどうか、かなり不安…
- ・もう高校を続けられないかも… 中退後の生活のことを考えるとかなり不安



一度、相談してみよう！

○例えば、こういう機関があるんです

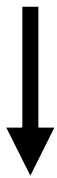
- A 心理士等が話を聞きます！ → [クリック！](#)
- B 「登校したくない」という人に居場所を提供しますよ！ → [クリック！](#)
- C 障害のある人の就職、支援します！ → [クリック！](#)
- D グループホームなどの障害福祉サービスの利用のこと、相談してください！ → [クリック！](#)
- E 高卒者でも中退者でも就職の相談に乗ります！ → [クリック！](#)

[【戻る】](#)

【2】生活の悩み・知り合いには相談しにくい悩み

○こんな悩みを抱えている人、珍しくないんです…

- ・通信制高校で勉強しているけど、ほぼ誰とも会わず一人で過ごしている…
- ・親子喧嘩がひどすぎる
- ・自分のバイト代が親の携帯料金に消えていく…
- ・生活費が尽きそう…
- ・家賃が払えない
- ・家族の介護、どうにもならない。
- ・弟、妹のためにご飯を作ったり、洗濯、掃除もしている。自分のための時間がない！
- ・親が入院してしまった…
- ・住むところ、どうしよう
- ・掃除、炊事、洗濯、ゴミ捨て… 家事ができない、どうしよう
- ・知り合いには誰にも会いたくない。でもこのままではダメな気がする…
- ・思いがけない妊娠、一人での育児、もう限界
- ・同性の恋人のこと、誰にも相談できない



一度、相談してみよう！

○例えば、こういう相談に乗ってくれる機関があるんです

- A お金、家事のこと、家庭のトラブルで困っている…→[クリック！](#)
- B もしかして自分には障害があるかも…→[クリック！](#)
- C メンタルがしんどい。とにかく話を聞いてほしい。→[クリック！](#)
- D 外出してるけどほぼ人と会ってない… これって、ひきこもり？
→[クリック！](#)
- E 妊娠したかもしれない。どうしよう…→[クリック！](#)
- F 実は、LGBTQ…→[クリック！](#)

[戻る](#)

【3】仕事に関する悩み

- (1) 就職中の悩み、もう辞めたい・・・→[クリック！](#)
- (2) 退職後の不安、再就職へのためらい→[クリック！](#)
- (3) 就職・再就職に向けて動く！→[クリック！](#)

[【戻る】](#)

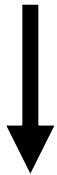
(1) 就職中の悩み、もう辞めたい・・・

○こんな悩みを抱えている人、珍しくないんです・・・

職場で・・・

- ・人づきあいがとにかく苦手なつらい。接客、無理！
- ・サービス残業が多すぎる！ ミスしたら罰金？ こんな続けられない・・・
- ・口頭での指示をどうしても覚えられない。
- ・「空気を読め」って言われるけど、どうすればいいの？
- ・自分に向かない仕事を割り当てられてつらい。
- ・上司、会社に伝えたいことはあるけど、言い出せない・・・
- ・仕事で失敗が続いてしまっている。でも自分にはもう無理！
- ・この気持ちはどうせ誰も分かってくれない・・・
- ・職場の人間関係に悩んで疲れてしまった・・・

だから、もう、辞めたい！ このままでは仕事を続けられない・・・



一度、相談してみよう！

○例えば、こういう機関があるんです

A しんどい気持ち、聞かせて！ → [クリック！](#)

B あなたの会社、ブラック企業かも？ 辞める前に話を聞かせて！

→ [クリック！](#)

C 職場の人間関係、仕事の進め方、仕事の内容・・・ 向いていないか

ら辞めると決めつける前に、一度、話を聞かせて！ → [クリック！](#)

D 働いてみて「障害がある」「発達障害かも」と思ったのなら連絡が

欲しい！ → [クリック！](#)

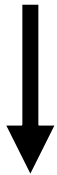
[戻る](#)

(2) 退職後の不安、再就職へのためらい

○こんな悩みを抱えている人、珍しくないんです…

退職したが…

- ・失業手当のもらい方が分からない…
- ・働いていた時のつらい出来事を思い出して、苦しくなる。
- ・退職以来、外出はするものの、交友関係はほぼなくなってしまった…
- ・ゲームやネット、Youtube だけで過ごす日々…
- ・何もしない状態が長期間、続いている。
- ・資格取得や就職活動をする気になれない…
- ・働く気力がなくなってしまっている。
- ・就職と退職を繰り返し、もう、頑張る気力が湧かない。
- ・普通に働く自信がない。
- ・でも家賃、生活費など、お金のことには心配。



一度、相談してみよう！

○例えば、こういう機関があるんです

A 失業手当のもらい方、教えます。→[クリック！](#)

B しんどい気持ち、聞かせてください。→[クリック！](#)

C 再就職をためらう気持ちを分かち合うところから始めましょう。

→[クリック！](#)

D 外出するけど、ほとんど人と会っていない…外に踏み出す第一歩

一緒に考えましょう。→[クリック！](#)

E 働いてみて、「障害がある」「発達障害かも」と思ったのなら試しに

連絡してくださいね。→[クリック！](#)

F 家賃、生活費、借金等が不安… 解決策、考えましょう。→[クリック！](#)

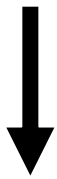
[戻る](#)

(3) 就職・再就職に向けて動く！

○こんな悩みを抱えている人、珍しくないんです…

「就職しようかな」と思えるようになってきた。でも…

- ・就職したいけど、何から始めたらいいのかが分からない。
- ・最後に働いてからかなり期間が経っている。
- ・自分にはどんな仕事に向いているんだろう？
- ・特にやってみたい仕事があるわけでもないし…
- ・資格は無理でも、基本的なパソコン操作は学びたい。
- ・職場での人間関係やコミュニケーションを教えてほしい。
- ・採用面接で落ちてしまい、頑張れなくなりそう…
- ・履歴書の書き方や面接の仕方、教えてほしい。



一度、相談してみよう！

○例えば、こういう機関があるんです

A いろいろな求人、職業訓練の情報、提供できます！→[クリック！](#)

B 自分に合った仕事とは？ 求人の探し方、就労体験、面接練習…

相談しながら一緒に就職を目指します！→[クリックA](#) [クリックB](#)

C 外出はするが、最近、ほぼ人と会ってない。この状態から就職を目指すのなら、手伝います！→[クリック！](#)

D 「障害がある」「発達障害かも」 そんなあなたの「働きたい！」を応援します！→[クリック！](#)

[【戻る】](#)

ハローワーク

ハローワーク(公共職業安定所)は、民間の職業紹介事業等では就職へ結びつけることが難しい就職困難者を中心に支援する最後のセーフティネットとしての役割を担う、国(厚生労働省)の機関です。ハローワークでは、地域の総合的雇用サービス機関として、職業紹介、雇用保険、雇用対策などの業務を一体的に実施しています。

([厚生労働省 HP](#) より)

【但馬】[ハローワーク豊岡](#) 0796-23-3101

香住出張所 0796-36-0136

八鹿出張所 079-662-2217

和田山分室 079-672-2116

[【戻る】](#)

労働条件相談ほっとライン (0120-811-610)

「労働条件相談ほっとライン」は、違法な時間外労働・過重労働による健康障害・賃金不払残業などの労働基準関係法令に関する問題について、専門知識を持つ相談員が、法令・裁判例をふまえた相談対応や各関係機関の紹介などを行う、電話相談です。

([厚生労働省 HP](#) より)

【但馬】厚生労働省兵庫労働局 [但馬総合労働相談コーナー](#) 0796-22-5145

※職場でのトラブル(賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など)でお困りの方に対し、労働局が解決のお手伝いをしています。(厚生労働省兵庫労働局 HP より)

[【戻る】](#)

若者サポートステーション

地域若者サポートステーション(愛称:「サポステ」)では、働くことに悩みを抱えている15～49 歳までの皆さまを対象に、就労に向けた支援を行う機関です。厚生労働省が委託した全国の若者支援の実績やノウハウがある民間団体などが運営しており、全国の方が利用しやすい「身近に相談できる機関」として、全ての都道府県に設置しています。
([厚生労働省 HP](#) より)

【但馬】[若者サポートステーション豊岡](#) 0796-34-6333

[【戻る】](#)

障害者就業・生活支援センター

障害者就業・生活支援センターは、障害者の職業生活における自立を図るため、雇用、保健、福祉、教育等の関係機関との連携の下、障害者の身近な地域において就業面及び生活面における一体的な支援を行い、障害者の雇用の促進及び安定を図ることを目的として、全国に設置されています。
([厚生労働省 HP](#) より)

【但馬】[但馬障害者就業・生活支援センター・リンク](#) 0796-37-8458

[【戻る】](#)

就労・生活等の困りごとに関する相談窓口

働きたくても働けない、住む所がないなど、就労・生活等で困っている場合は、市町の相談窓口にご相談ください。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

例えば、次のような支援を行います。

- ・自立相談支援事業

生活に困りごとや不安についてどのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

- ・就労準備支援事業

「社会との関わりに不安がある」、「他の人とコミュニケーションがうまくとれない」など、直ちに就労が困難な方に一般就労に向けた基礎能力を養いながら就労に向けた支援や就労機会の提供を行います。

([厚生労働省 HP](#) より)

【豊岡市】 豊岡市総合相談・生活支援センター「よりそい」	0796-23-1940
【朝来市】 社会福祉課 生活困窮者相談窓口	079-672-6123
【養父市】 社会福祉課 生活支援相談窓口	079-662-3348
【香美町】 生活相談センター香美	0887-53-2877

【戻る】

こころの相談

保健所、保健センターなどでは、不眠、うつなど、こころの病気に関する不安や悩みのほか、家庭内暴力やひきこもり、不登校など思春期の問題に関する相談、アルコール・薬物などの依存症に関する相談などを受け付けています。医師などのこころの専門家に相談することもできます。
([厚生労働省 HP](#) より)

【但馬県民局】 朝来健康福祉事務所	079-672-0555
【豊岡市】 健康増進課 心の相談事業	0796-24-1127
【朝来市】 健幸づくり推進課 こころのケア相談	079-672-5269
【養父市】 健康医療課 心の相談窓口	079-662-3167
【香美町】 福祉課 こころと体のなやみ相談	0796-36-1964
【新温泉町】 健康福祉課 こころのケア相談	0796-99-2940

[【戻る】](#)

障害に関する総合相談窓口 ※障害福祉サービスの利用など

障害福祉サービスの利用に関する相談窓口です。働きたい、遊びに行きたい、一人で暮らしてみたい…。あなたのそうした希望を応援し、生活をお手伝いするために、障害者総合支援法があります。
([厚生労働省 HP](#) より)

【豊岡市】 社会福祉課 障害福祉サービス	0796-24-7033
【朝来市】 社会福祉課 基幹相談支援センター	079-672-6125
【養父市】 社会福祉課 障害福祉について相談	079-662-3162
【香美町】 福祉課 障害福祉のしおり	0796-36-1964
【新温泉町】 健康福祉課 障害福祉サービス	0796-82-5620

[【戻る】](#)

ひきこもりに関する相談窓口

【兵庫県】 兵庫ひきこもり相談支援センター	078-977-7555
【但馬】 兵庫ひきこもり相談支援センター但馬地域ランチ ドーナツの会	0796-26-1101
【豊岡市】 健康増進課 ひきこもり相談	0796-22-7700
【朝来市】 朝来市ひきこもり自立支援委託業務 居場所いろは	080-4978-4566
【朝来市】 ひきこもり相談支援 NPO 法人朝来どんぐりの会	079-668-9192
【養父市】 養父市ひきこもり相談支援センターpolaris	079-662-8787
【香美町】 香美町ひきこもり支援センター	0796-34-9611

[【戻る】](#)

【兵庫県】 予期せぬ妊娠 SOS 相談事業

公益社団法人 [小さいのちのドア](#) 078-351-3400

思いがけない妊娠やもう育てられないと追い詰められた女性と小さいのちのための 24 時間開いている相談窓口です。（小さいのちのドア HP より）

[【戻る】](#)

【兵庫県】 [LGBT電話相談窓口](#) 050-3637-7521

性的指向、性自認、性表現、SOGIハラなどの悩みについて、LGBT支援団体の専門スタッフが対応します。ご本人、ご家族、ご友人、教員の方などどなたでも相談できます。(LGBT電話相談窓口HPより)

[【戻る】](#)