

思春期ピアカウンセリング関係者研修会

近年、10代の若者の性行動の活発化と、それに伴う性感染症の蔓延や10代の人工妊娠中絶の増加など、思春期の若者に多くの問題が起こっています。

しかし、従来の知識偏重型の健康教育では、若者の行動変容に結びつくのが難しいのが現状です。そこで今、全国的に着目されているのが、若者の性と生の自己決定を支援する、思春期保健の質的転換ともいえる「思春期ピア（Peer：仲間）カウンセリング」の取り組みです。

今回、本事業の日本のパイオニアである、日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会会長、自治医科大学教授の高村寿子先生をお迎えして標記研修会を計画いたしました。

2日間の中味の濃い研修会です。是非、関係者の皆様方と共に学習したいと考えておりますので、ご参加いただきますようご案内します。

記

- 1 日時 平成19年6月18日（月）～19日（火）
- 2 場所 神戸市西区学園西町3丁目4番地 神戸市看護大学内
- 3 内容 裏面 プログラム参照
講師・・・◆日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会会長
自治医科大学教授 高村寿子先生
◆NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会
神戸市看護大学教授 高田昌代先生他
- 4 対象者 教職員、保健師、助産師、青少年指導専門員他本事業に関心のある方
- 5 主催 神戸市・NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会
- 6 後援 兵庫県（予定）
- 7 受講料 NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会員は5,000円
（資料・テキスト代2,200円含む） 非会員は8,500円
- 8 申込み 下記申込み用紙にて、神戸市看護大学内 高田昌代教室まで、お申し込み下さい。住所 〒651-2103 神戸市西区学園西町3丁目4番地
（締め切り6/8） TEL/FAX 078-794-8077

切り取り線

（FAXの場合はそのまま送信してください。）

※思春期ピアカウンセリング関係者研修会 参加申し込み書

お名前		職種	
ご勤務先名等			
ご連絡先住所	勤務先・ご自宅（いずれかに○） 〒		
電話		FAX	

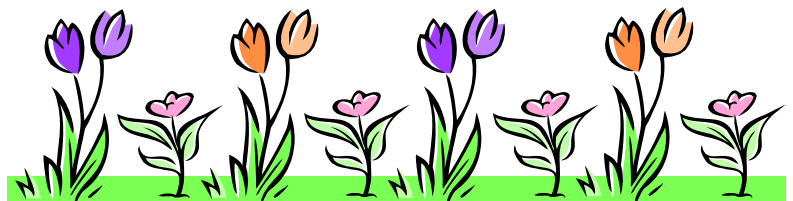
思春期ピアカウンセリング・関係者研修会 プログラム

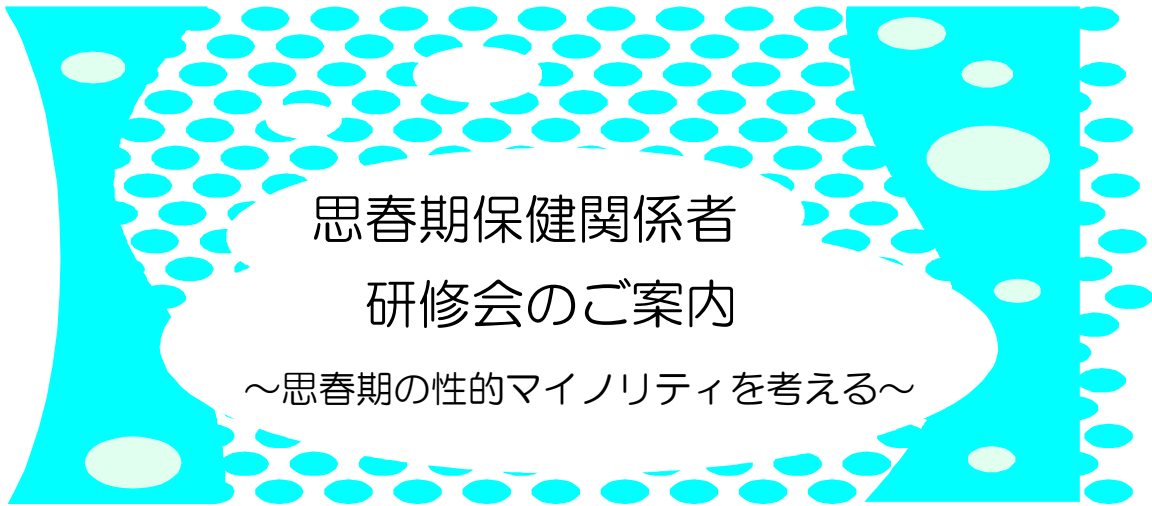
ー思春期ピアカウンセリング・ピアエデュケーションー

時間	6月18日 (月)	時間	6月19日 (火)
10:00	受付	10:00	受付
10:30	<実践報告> 地域における思春期ピアカウンセリングの取り組み実践報告 但馬県民局 和田山健康福祉事務所 保健師 田村雅代 中播磨県民局 福崎健康福祉事務所 保健師 浪花いづみ 県立祥雲館高校 養護教諭 安井尚子 関西福祉大学 看護学部 講師 松島 可苗	10:15 <・演習> 「若者とフレンドリーな関係を結ぶためにⅡ ～ピアカウンセリング・マインドとベーシックスキルを学ぶ～」 コカカウンセリング他 ファシリテーター: 高田昌代先生(神戸市看護大学:教授 NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会会長 11:15 ピアカウンセリングの実際 兵庫の思春期ピアカウンセリング報告 ひょうご・思春期ピアカウンセラー	
12:00	昼食	12:00	昼食
13:00	<講演> 今、何故思春期ピアカウンセリングか？ 事業展開に向けて 講師 日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション 研究会会長、自治医科大学教授 高村寿子先生	13:00 グループワーク 事業展開に向けて 地域で誰とネットを組むか、どうネットワークを作るか？ 助言者: 高田昌代先生 16:00 終了	
15:00	休憩		
15:15	「若者とフレンドリーな関係を結ぶために ～ピアカウンセリングマインドとベーシックスキルを学ぶ～ ピアカウンセリングの基本概念と8つの誓約 ファシリテーター: 高村寿子先生		
16:30	終了		

※講師 コースリーダー: 高村寿子先生 日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会会長、自治医科大学教授
 NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会会長 | 神戸市看護大学教授、高田昌代先生
 ひょうご思春期ピアカウンセラー他

※プログラムの詳細については、講師の都合等に変更することがあります。





思春期保健関係者 研修会のご案内

～思春期の性的マイノリティを考える～

性的マイノリティ:レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー(LGBT)に対しての社会の偏見や差別は依然根強いものがあります。
 思春期に関わる大人達やピアカウンセラーは、人間が本来持っている多様な性的指向や性自認について正しい知識を持ち、その人を真っ直ぐとらえるために語り合うことが求められています。家族や友人をはじめ、周囲が理解を持つことで、当事者の子ども達は、自分らしく生きることができます。
 今年の思春期保健関係者研修会では、神戸市看護大学の藤井さん、『LGBTの家族と友人をつなぐ会』からもゲストをお迎えしてみなさんと一緒に考える場としたいです。
 是非、たくさんの方の参加をお待ちしています。

月 日 2010年12月4日 (土)

内 容 10時～・・・受付

10時30分 話題提供『思春期の性的マイノリティを考える』

神戸市看護大学 講師 藤井 ひろみさん

LGBTの家族と友人をつなぐ会々員

13時30分・・・ピアカウンセリングで行う性的マイノリティの理解

15時30分 閉会

場 所： 神戸市勤労会館 405講習室 神戸市中央区雲井通5丁目1-2

参加費： なし

主 催： 神戸市、NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会 後援：兵庫県(予定)

* 申し込み:下記の内容を記入し、11/20(土)までにFAX送信して下さい。

FAX 078-794-8077 NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会行き

名 前	ふりがな	所 属 職 種	
住 所	〒 市	N P O 会 員	Yes NO
電 話		FAX	

★提供された個人情報は、研修会目的にのみ使用し、他の目的には使用しません。

2010年度思春期保健関係者研修会 プログラム

2010.12.4

10時30分 開会

話題提供『思春期の性的マイノリティを考える』

神戸市看護大学 講師 藤井 ひろみさん

LGBTの家族と友人をつなぐ会々員

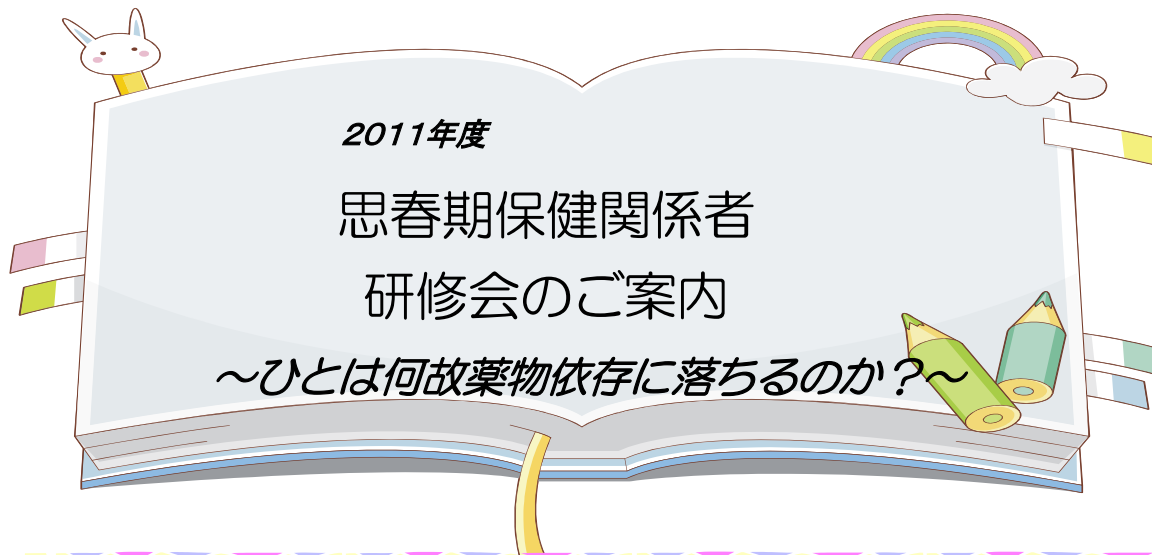
12時30分 昼食休憩

13時30分 ピアカウンセリングで行う性的マイノリティの理解

15時30分 閉会



【メモ】



2011年度

思春期保健関係者 研修会のご案内

～ひとは何故薬物依存に落ちるのか？～

覚醒剤・大麻・麻薬・ドラッグなどの乱用薬物は、ネットで注文、宅配されるなど、想像以上に私たちの生活のすぐ近くに存在しています。

そもそも、法の違反を犯し、健康を阻害する薬物依存に人は何故落ちるのでしょうか？

特に最近の薬物事犯の特徴として、検挙者の内訳を見ると大麻では7割以上が30才未満、麻薬についても8割が若年者であるなど思春期の人達の薬物乱用問題に歯止めがかからないことがあります。

このような状況を受けて、自分自身を大事にして、自分の人生を大切に生きる、生活設計を見とおして自己選択・自己決定ができる力をつけるピアカウンセリング事業が、薬物依存に関われるのか、ピアっ子を始め関係者のみなさんと活発な意見交換ができればと考えています。たくさんのご参加をお待ちしています。

月 日 2011年10月1日 (土)

内 容 10時～・・・受付

10時30分 話題提供 ①『薬物乱用問題の現状』

神戸市保健所 東方 裕嗣氏

②『ひとは何故薬物依存に落ちるのか？』

県立光風病院 臨床心理士 中谷恭子氏

13時30分 ピアカウンセリングで薬物依存に取り組むなら・・・

16時00分 閉会

場 所： 神戸国際会館 704会議室 神戸市中央区御幸通8丁目1-6

参加費： なし

主 催： 神戸市、NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会 後援：兵庫県(予定)

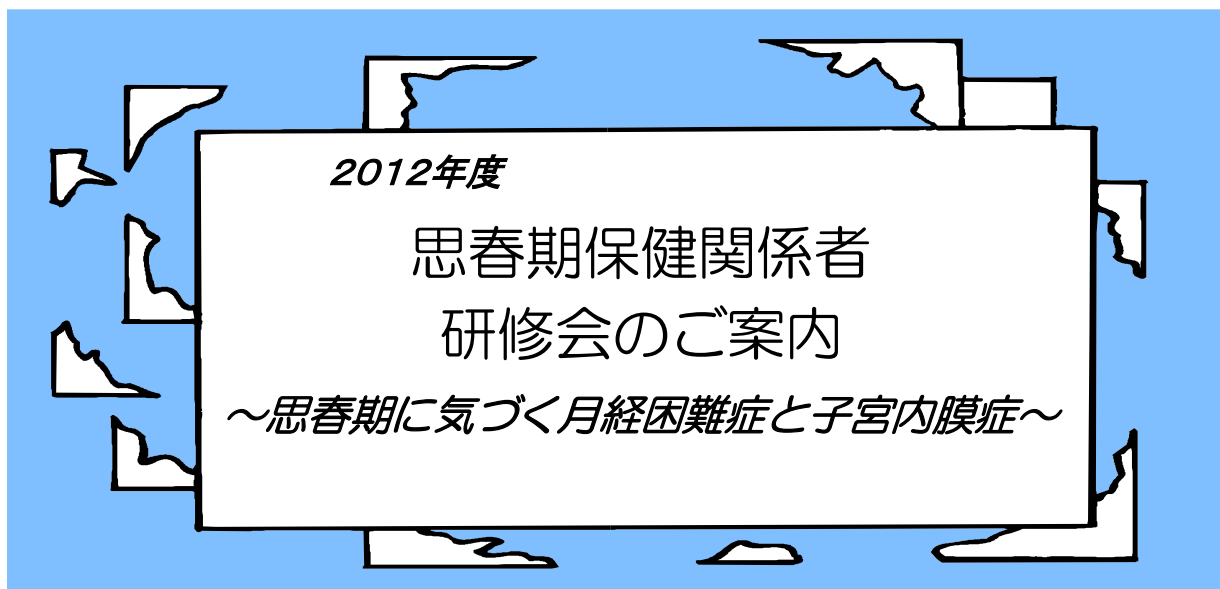
*申し込み: 下記の内容を記入し、9/16(金)までにFAX送信して下さい。

(当日受付も可能です。)

FAX 078-794-8077 NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会行き

名 前	ふりがな	所 属 職 種	
住 所	〒 市	NPO会員	Yes NO
電 話		FAX	

★提供された個人情報は、研修会目的にのみ使用し、他の目的には使用しません。



今回のテーマはとても身近な月経困難症と子宮内膜症を取り上げます。

生殖年齢にある女性の10%に見られるという「子宮内膜症」、また月経のある女性の1/3に鎮痛剤を必要とする月経痛があるとの調査結果もあります。

月経困難症に対する治療薬が保険診療で処方されるなど治療面での進展もあります。月経困難症を我慢することで子宮内膜症の発見を遅らせ、不妊症を起こす可能性のあることを知って欲しいと思います。

自分自身を大事にして、自分の人生を大切に生きるためにも、思春期にある人達が自分の身体のことを今以上にもっとよく知るように取り組みが必要です。

講師は、思春期専門外来での経験も豊富な橋本奈美子先生を、大阪の日生病院からお迎えします。

午後は、私たちが行ってきたピアカウンセリング事業でどんなことができるのか、ピアっ子を始め関係者のみなさんと活発な意見交換ができればと考えています。



月 日 2012年12月8日 (土)

内 容 10時～・・・受付

10時30分 講話 『思春期に気づく月経困難症と子宮内膜症』

講師 日本生命済生会付属 日生病院産婦人科医 橋本奈美子氏

13時30分 ワークショップ 『ピアで考える思春期の身体』

15時30分 閉会

場 所： 神戸国際会館セミナーハウス 805会議室 神戸市中央区御幸通8丁目1-6

参加費： なし

主 催： 神戸市、NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会 後援：兵庫県(予定)

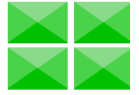
*申し込み: 下記の内容を記入し、11/20(月)までにFAX送信して下さい。

(当日受付も可能です。)

FAX 078-794-8077 NPOひょうご思春期ピアカウンセリング研究会行き

名 前	ふりがな	所 属 職 種	
住 所	〒 市	NPO会員	Yes NO
電 話		FAX	

★ 提供された個人情報、研修会目的にのみ使用し、他の目的には使用しません。



思春期保健関係者研修会プログラム

2012. 12. 8(土)

開会 10:30

講話 『思春期に気づく月経困難症と子宮内膜症』

講師 日本生命済生会付属 日生病院産婦人科医 橋本奈美子氏

12:30

～ 昼食休憩 12:30～13:30 ～

ワークショップ

『ピアで考える思春期の身体』

ピアカウンセリング事業やピアサポートルームでの
具体の取り組みを考えてみよう。

全体振り返り 閉会

15:30



講師紹介:橋本奈美子氏 日本生命済生会付属 日生病院産婦人科医

平成9年大阪大学医学部卒業後、大阪大学付属病院、日本生命済生会付属日生病院、大阪府立成人病センター、箕面市立病院の産婦人科に勤務。平成14年頃より思春期診療に携わり、平成20年より現職。現在も思春期の専門外来を担当。



★★ この研修会閉会后、三宮センター街付近にて、全国同時ピア活動の一環でエイズ予防の街頭行動を行います。ピアっこの皆さんは是非こちらにもご参加下さい。★★

平成25年度 思春期保健関係者研修会

日時：平成 25 年 11 月 30 日（土） 10:00 受付 15:30 終了

場所：神戸市中央区 あすてっぷ KOBE

ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会主催（神戸市委託事業）

参加費：無料 申し込み締め切り：11 月 22 日（金）

午前の部 10:00 受付 10:30 開会

講話 「思春期の発達障害について考える」

～支援の鍵は思春期にあり～

講師 関西学院大学 文学部心理科学科教授 米山直樹氏

臨床心理士／臨床発達心理士／学校心理士・関西学院子どもセンター「ういんぐ」コピナ

休憩 12:30 ～13:30

午後の部 13:30 ～

思春期ピアカウンセリングと発達障害 ～自己肯定感を取り戻す取り組み～

広汎性発達障害と呼ばれてきたものが最近「自閉症スペクトラム」と呼ばれるようになってきました。「スペクトラム」とは帯状の光の像を表す物理学の用語ですが、多様に見えながらも連続しているこの障害の特徴をよく表しています。

「臨機応変な対人関係が苦手、自分の関心、やり方、ペースの維持を最優先させたい」というこの障害の特徴、自分も当てはまると思われた方も多いかも知れません。障害なのかそうでないのか、個性なのか、特性なのか、自身も生きづらさを感じていたり、関わりのある人のこの特徴に悩まされていたり、そんな経験はありませんか。

その人のもつ発達上の課題の重さと生活上の障害の重さとは必ずしも一致しません。如何に生活上の障害を減らし、生きづらさを感じることなく暮らせるかが支援の鍵と考えます。

そのとき、人生の旅立ちの時期でもある思春期をどう乗り切るかは大きなポイントです。

今回は、発達支援の専門家であり、地域での支援体制整備に携わっておられる他、関西学院大学でキャンパス自立支援室のアドバイザーとして学生支援にもあたっておられる米山直樹氏が講師です。皆さんからの質問にもお答えしながら学びを深めていきたいと計画しております。ピアっ子を始め多くの関係者の皆さんの参加をお待ちしています。

平成 25 年度思春期保健関係者 研修会参加申し込み

参加ご希望の方は、Fax またはメールでお申し込み下さい。

申し込み締め切り：11月22日（金）

Fax：078-794-8077 メール：peer_hyogo@yahoo.co.jp

お名前	
ご所属	
連絡先	
参加希望	1日 午前のみ 午後のみ

【日頃の悩みや質問があれば教えてください】

会場案内

あすてっぷ KOBE 2階セミナー室

神戸市中央区橋通3丁目4-3 TEL：078-361-6979

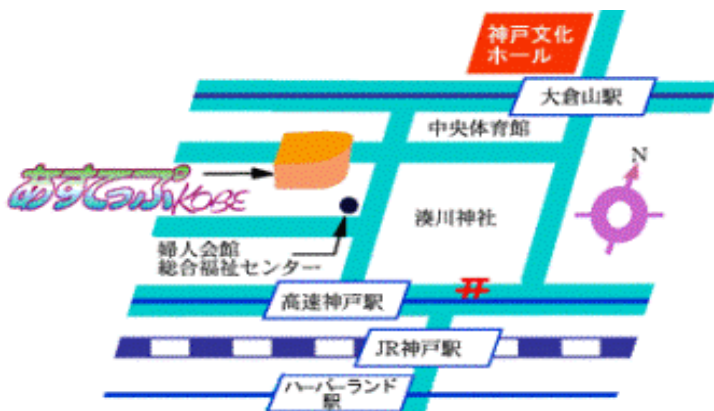
★★交通機関案内★★

JR「神戸駅」徒歩7分

神戸市営地下鉄「ハーバーランド駅」徒歩7分、「大倉山駅」徒歩3分

神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分

地図



主催：ひょうご思春期ピアカウ
ンセリング研究会
(神戸市委託事業)

2014 年度 思春期保健関係者研修会

日 時： 11 月 29 日(土) 9:30 受付 10:00 開会 15:30 閉会

場 所： 神戸国際会館 805 会議室 (神戸市中央区御幸通 8 丁目 1-6)

内 容： SNS 社会における若者の健康被害

～私たち大人にできること～

午前⇒講話 午後⇒情報交換と交流



講 師： 朝日新聞 大阪本社 社会部記者 須藤龍也さん (午前の部)

助 言： ひょうご思春期ピアカウンセラー研究会代表 高田昌代 (午後の部)

(神戸市看護大学教授、日本DV防止情報センター代表)

思い起こせば、私たちの生活に携帯電話が浸透して、15年以上経ちます。この間、信じられないほど、インターネットやそれを活用したSNSが進化しました。その陰で多くの犯罪や問題も起きています。思春期の若者や子ども知らず知らず巻き込まれています。

相談現場でも困りごとの後ろにLINEが関係していることもよく経験します。

そこで、今年度のテーマは、「SNS社会における若者の健康被害 ～私たち大人にできること～」としました。

午前は、現代社会でSNSに関連して何が起きているか、朝日新聞大阪本社、社会部記者でネット犯罪の取材経験豊富な須藤さんから実情を詳しく、事例を交えてお話いただきます。

午後は、午前のお話を受けて、参加者それぞれの現場で起きていることを突き合わせ、私たち大人にできることを意見交換できたらと考えています。

『現場で出会う事例から』

A子は17歳、複雑な家庭事情で父母とも別れ別れとなり、祖母との二人暮らしでした。高校は休みがちで、ネット上での対戦ゲームに夢中。そのゲームで知り合った男性二人を頼って、こちらへ家出してしまいました。

3人の共同生活、A子もバイトをして生活費を稼いでいました。この二人とは別の男性(これも対戦ゲームがきっかけ)と恋愛関係となり、妊娠してしまいましたが、相手は妊娠を告げると連絡を絶ち、会えなくなりました。携帯以外の連絡先は全く知らなかったそうです。

中絶するお金もなく、受診もせず、飛び込み出産となり、支援者の関わりが始まりました。

大人への信頼感の薄いA子やその仲間に関わるのは、大人の常識を持ち出しても通るはずもなく、支援者には困難の連続でした。



『講師紹介』

須藤龍也さん

1973年生まれ、41歳。

94年、朝日新聞社にシステムエンジニアとして入社。

99年、記者職に転向。東京本社社会部などを経て、今年4月から大阪社会部に在籍。担当はネット犯罪やサイバー攻撃取材。

2014 年度思春期保健関係者

研修会参加申し込み

参加ご希望の方は、Fax またはメールでお申し込み下さい。

申し込み締め切り：11月7日（金）

Fax：078-794-8077

メール：peer_hyogo@yahoo.co.jp



お名前			
ご所属			
連絡先			
参加希望	1日	午前のみ	午後のみ

【日頃の悩みや質問があれば教えてください】

会場案内

神戸国際会館805会議室

神戸市中央区御幸通8丁目1-6 TEL：078-230-3196

★★交通機関案内★★

各線三宮駅より、三宮地下街（さんちか）を通り、雨に濡れずにお越しいただけます。
地下街・地下通路から【A8出口】【神戸国際会館】への矢印の方向へお進みください。

- ・JR 神戸線 三ノ宮駅(新快速・快速停車)、中央口を出て左へ 徒歩3分
- ・阪急 神戸三宮駅(特急停車)、東改札口を出て右へ 徒歩3分
- ・阪神 神戸三宮駅(直通特急・特急・快急停車)、西口を出て左へ 徒歩2分
- ・地下鉄西神・山手線 三宮駅、東出口を出て【東出口4】へ 徒歩5分
- ・地下鉄海岸線 三宮・花時計前駅、改札を出て直結
- ・ポートライナー 三宮駅改札を出て、【地下鉄海岸線】の方向へ 徒歩5分

思春期保健関係者研修会＊思春期保健フォーラム

～草食と呼ばれる若者たち?! 深刻化する少子化問題を現役産婦人科医が徹底追求、～

内閣府が6月に発表した意識調査で、20～30代の未婚男女のうち4割が「恋人はほしくない」と答え、晩婚と未婚化が懸念される日本。「恋愛が面倒くさい」という若者は多く、最近『草食系男子』どころか『絶食系男子』まで出現していると言われるほどです。

しかし、『これが本当に本音なのか?』

少子化対策に取り組む行政や、思春期保健の関係者が知りたいと考えてところです。

今年の思春期保健関係者研修会では、標記のテーマをとりあげ、日本家族計画協会理事長で産婦人科医の北村邦夫氏をお迎えします。また、本年は、兵庫県の委託事業である思春期保健フォーラムも同日開催とし、北村邦夫氏と当ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会所属の思春期ピアカウンセラー達が対談を行います。

是非、多くの関係者に参加いただき、フロアーの皆さんとも活発な意見交換をお願いします。

1 日 時 平成27年11月18日(水) 13:00 受付 13:30 開会 ～ 16:30 閉会

2 場 所 三宮研修センター 705号室
神戸市中央区八幡通4丁目2-12 FRⅡビル TEL: 078-232-0084

3 内 容 13:30 思春期保健研修会
講 演 「深刻化する少子化問題を現役産婦人科医が徹底追求する」
講 師 日本家族計画協会 理事長 北村邦夫氏
15:00 思春期保健フォーラム
テ マ 「草食と呼ばれる若者たち?!」
内 容 北村邦夫氏と思春期ピアカウンセラーとの対談
コ ー デ ィ ネ ー タ ー : 高田昌代氏 (ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会代表
・神戸市看護大学教授)
16:30 閉会



受講料は無料です。
定員100名、定員になり次第締め切ります。

【講師紹介】 北村邦夫氏：日本家族計画協会理事長

群馬県出身。自治医科大学を一期生として卒業後、群馬県庁に在籍するかたわら、群馬大学医学部産科婦人科学教室で臨床を学ぶ。その後、藤岡保健所、本庁、前橋保健所勤務を経て、1988年(昭和63年)から日本家族計画協会クリニック所長。現在一般社団法人日本家族計画協会理事長・家族計画研究センター所長、厚生科学審議会臨時委員、日本思春期学会監事、日本母性衛生学会常務理事など。

「セックス嫌いな若者たち」(KADOKAWA)。「ティーンズ・ボディーブック(新装改訂版)」(中央公論新社)、「入門百科プラス 女の子、はじめます。」(小学館)ドイツの性教育読本「みんなこうなるの? おとなになるためのベストアンサー 71のQ&A」(監修)など著書多数。

現在、毎日新聞日曜版で「Dr北村の女性クリニックへようこそ」、中央公論新社web KERAKUにおいて「Dr北村がおくる『熟年世代の幸せセックス』」を連載中。

2008年2月26日にはヘルシー・ソサエティ賞を受賞。同年11月5,6,7日には第49回日本母性衛生学会学術集会会長を務めた。

2014年10月7日、第66回保健文化賞(個人の部)を受賞。翌8日には、皇居にて天皇皇后両陛下に拝謁を賜った。

2015 年度思春期保健関係者 研修会参加申し込み

参加ご希望の方は、Fax またはメールでお申し込み下さい。

申し込み締め切り：10月30日（金）

Fax：078-794-8077

メール：peer_hyogo@yahoo.co.jp

受講料は無料です。
定員100名、定員になり
次第締め切ります。

お名前	
ご所属	
連絡先	

【日頃の疑問や質問があれば教えて下さい】

会場案内

三宮研修センター

神戸市中央区八幡通4丁目2-12 FR11ビル TEL：078-232-0084

★★交通機関案内 JR・阪神・阪急 『三宮』駅下車★★

*JR「三ノ宮駅」中央改札口からフラワーロードを南向き（海側）へ徒歩5分。
地下道（神戸市役所方面）[C5]出口をご利用ください。（神戸市役所東正面）

*地下鉄・阪神・阪急『三宮』から徒歩5分





2016 年度思春期保健関係者研修会



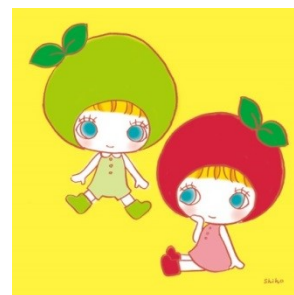
テーマ：性的マイノリティ（LGBT）を考える

文部科学省は、本年、4月30日、同性愛や性同一性障害などを含む性的マイノリティ（LGBT）の子供について、配慮を求める通知を全国の国公私立の小中高校などに出しました。これまでは法律上の定義がある性同一性障害者に限られていましたが、それ以外についても国として学校に対応を求めたのは初めてのことです。文科省が2013年に初めて行った実態調査で、身体的な性別に違和感を持ち、学校に相談した児童生徒が全国に少なくとも606人在籍していることがわかりました。不登校やいじめ被害につながるケースもあり、性的マイノリティの子供にどのような配慮が必要か、対応が求められています。

今年度は、この問題をテーマに、当事者の方をお招きして、生活の中で感じた違和感や困難を共有し、思春期の時期に周囲からどんな理解や支援が欲しかったか、共に考えていきたいと計画しました。夏休みの時期です。是非、研修計画に加えて下さい。



- 1 日時 2016年8月23日(火) 13時受付 13時30分開会 16時閉会
- 2 内容 テーマ 『性的マイノリティ（LGBT）を考える』
 - (1) 講話 『LGBTの基礎知識』
講師：高田 昌代（ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会代表、神戸市看護大学教授）
 - (2) NPO法人きららの木 統括管理責任者 田崎 智咲斗さん
(当事者)のお話と意見交換
- 3 場所 神戸国際会館 9階大会場（神戸市中央区御幸通8丁目1-6）
電話：078-230-3196
- 4 参加費 無料



主催 神戸市
後援 兵庫県教育委員会（申請中）

この研修会は、ひょうご思春期ピアカウンセリング研究会が神戸市より委託を受けて開催しています

2016 年度思春期保健関係者研修会参加申込み

参加ご希望の方は、Fax またはメールでお申し込み下さい。

＊＊申し込み締め切り：8月9日（火）＊＊

Fax：078-794-8077

メール：peer_hyogo@yahoo.co.jp



お名前	
ご所属	
連絡先	

【日頃の悩みや質問があれば教えてください】

神戸国際会館 9階大会場

神戸市中央区御幸通 8 丁目 1-6 TEL：078-230-3196

★★交通機関案内★★

各線三宮駅より、三宮地下街（さんちか）を通り、雨に濡れずにお越しいただけます。
地下街・地下通路から【A8 出口】【神戸国際会館】への矢印の方向へお進みください。

- ・JR 神戸線 三ノ宮駅（新快速・快速停車）、中央口を出て左へ 徒歩 3 分
- ・阪急 神戸三宮駅（特急停車）、東改札口を出て右へ 徒歩 3 分
- ・阪神 神戸三宮駅（直通特急・特急・快急停車）、西口を出て左へ 徒歩 2 分
- ・地下鉄西神・山手線 三宮駅、東出口を出て【東出口 4】へ 徒歩 5 分
- ・地下鉄海岸線 三宮・花時計前駅、改札を出て直結
- ・ポートライナー 三宮駅改札を出て、【地下鉄海岸線】の方向へ 徒歩 5 分