

その悩み

誰かに相談してみませんか？



守山市PRキャラクター
もーりー

ひとりでは解決しにくい問題は多く存在します。

誰かに助けを求めたり、相談したりすることは恥ずかしいことではありません。

- ◆ からだの健康に関する相談 P 1
- ◆ 妊娠・出産～子育て期の相談 P 1
- ◆ 障害に関する相談 P 2
- ◆ こころの悩みに関する相談 P 2
- ◆ アルコールや薬物依存等に関する相談 P 2
- ◆ 学校の悩み、子ども・若者の悩みの相談 P 3
- ◆ 高齢者に関する相談 P 3
- ◆ DV、セクハラ、家庭内暴力などに関する相談 P 4
- ◆ 犯罪被害の相談 P 4
- ◆ 就労や仕事の悩みの相談 P 5
- ◆ 借金、多重債務、契約トラブル、法律等の相談 P 6
- ◆ 生活困窮や生活保護の相談 P 6
- ◆ その他の相談 P 6

(市)：守山市役所の窓口は、月～金 8時30分～17時15分 (土日祝日、年末年始を除く)

からだの健康に関する相談は……

からだの健康に関する相談

◆ 守山市すこやか生活課 (市)

☎077-581-0201

◆ 滋賀県草津保健所 (電話や面接 (要予約) による相談)

☎077-562-3534

月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)

がん患者・家族・友人・介護者等に関する相談

◆ まちなかのがん相談室 (認定NPO法人淡海かいつぶりセンター)

☎077-546-6550

月～金 10時～16時

毎月第1土曜日および第3日曜日 10時～16時

毎月第1木曜日および第3木曜日 10時～19時

(但し第1・第3金曜・祝日・年末年始は除く *詳細はHPをご覧ください)

妊娠・出産～子育て期の相談は……

◆ 守山市母子保健課 (市)

☎077-583-0898

◆ 守山市子育て応援室 (市)

☎077-582-1159

◆ 守山市児童センター (地域総合センター)

☎077-585-4822

月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)

◆ ほほえみセンター

☎077-514-3960

火～金 9時～18時 土日 9時45分～17時 (月曜日、祝日は休館日)

◆ 滋賀県助産師会

☎077-553-3931

月～金 10時～16時 (祝日・年末年始を除く)



障害に関する相談は……

◆守山市障害福祉課（市）

☎077-582-1168

◆精神障害者地域生活支援センター^{ふう}

☎077-589-8784

月・火・木・金 10時～18時

水・第2・第4土曜日 10時～17時

弁護士による無料法律相談

◆滋賀弁護士会高齢者障がい者電話相談

☎077-510-5757

金 10時～12時（祝日、年末年始を除く）

対象者：高齢者・障がい者の方およびその家族
ならびにその方々に関わっておられる
福祉関係者および行政職員の方

こころの悩みの相談は……

◆守山市すこやか生活課（市）

☎077-581-0201

◆滋賀県立精神保健福祉センター

☎077-567-5010（面接は要予約）

月～金 9時～16時（祝日、年末年始を除く）

◆滋賀県医療福祉相談モール

☎077-569-5955

月～金 9時～16時（祝日、年末年始を除く）

◆滋賀県ひきこもり支援センター

☎077-567-5058

月～金 9時～16時（祝日、年末年始を除く）

◆精神障害者地域生活支援センター^{ふう}

☎077-589-8784

月・火・木・金 10時～18時

水・第2・第4土曜日 10時～17時

◆滋賀県草津保健所

☎077-562-3534

月～金 8時30分～17時15分

（祝日、年末年始を除く）

◆こころの電話

☎077-567-5560

10時～12時、13時～21時

（年末年始を除く毎日）

◆滋賀いのちの電話

☎077-553-7387

金・土・日・月 10時～20時30分

◆京都いのちの電話

☎075-864-4343

24時間・365日

◆自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556

毎日 16時～21時

毎月10日 8時～翌8時



アルコールや薬物等の依存に関する相談は……

◆滋賀県草津保健所

☎077-562-3534

月～金 8時30分～17時15分

（祝日、年末年始を除く）

◆滋賀県立精神保健福祉センター

☎077-567-5010（面接は要予約）

月～金 9時～16時（祝日、年末年始を除く）

◆守山野洲少年センター

☎077-583-7474

月～金 8時30分～17時15分（祝日、年末年始を除く）

薬物依存に関する相談

◆びわこダルク（薬物依存症の本人および家族）

☎077-521-2944

月～金 9時～17時

学校の悩み、子ども・若者の悩みの相談は……

- ◆滋賀県草津保健所
☎077-562-3534
月～金 8時30分～17時15分
- ◆滋賀県中央子ども家庭相談センター
☎077-562-1121
月～金 8時30分～17時15分
- ◆滋賀県子ども・若者総合相談
(思春期精神保健相談を含む)
☎077-567-5058
月～金 9時～16時 (面接は要予約)
- ◆滋賀県子ども・子育て応援センター
【こころんだいやる】
電話相談 ☎077-524-2030
年末年始を除く毎日 9時～21時
(12/29～1/3除く)
面接相談(要予約) ☎077-528-3563
月～金 9時～16時 (祝日、12/29～1/3除く)

子どもへの虐待の連絡

- ◆児童相談所全国共通ダイヤル(24時間対応)
☎189 いちばやく もしくは ☎0120-189-783
- ◆滋賀県虐待ホットライン
☎077-562-8996
- ◆守山市子育て応援室(市)
☎077-582-1159

いじめに関する相談

- ◆子どもの人権110番 (最寄りの法務局につながります)
子どもの人権問題・いじめに関する相談
☎0120-007-110
月～金 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)
- ◆24時間子どもSOSダイヤル
☎0120-0-78310 (全国共通ダイヤル)

発達に関する相談

- ◆守山市発達支援課(市)
☎077-582-1158

少年に関する相談

- ◆守山野洲少年センター
☎077-583-7474
月～金 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)



弁護士による無料電話相談

- ◆滋賀弁護士会
こどもの悩みごと110番
☎0120-783-998 (通話料無料)
水 15時～17時 (祝日、年末年始を除く)
対象者：20歳未満の人およびその保護者の方

ひとり親家庭の相談

- ◆守山市こども家庭相談課
☎077-582-1137

高齢者に関する相談は……

- ◆守山市地域包括支援センター(市)
☎077-581-0330
- ◆守山市南部地区
地域包括支援センター
☎077-585-9201 (守山、小津学区)
- ◆守山市中部地区
地域包括支援センター
☎077-584-5519 (吉身、玉津学区)
- ◆守山市北部地区
地域包括支援センター
☎077-516-4160
(河西、速野、中洲学区)

弁護士による無料法律相談

- ◆滋賀弁護士会 高齢者障がい者電話相談
☎077-510-5757
金 10時～12時 (祝日、年末年始を除く)
対象者：高齢者・障がい者の方およびその家族ならびにその方々に関わっておられる福祉関係者および行政職員の方
- ◆法テラス滋賀
☎050-3383-5454
月～金 9時～17時 (祝日を除く)
- ◆法テラスサポートダイヤル
☎0570-078374
月～金 9時～21時
土 9時～17時 (祝日、年末年始を除く)

DV、セクハラ、家庭内暴力などに関する相談は……

◆滋賀県中央子ども家庭相談センター(女性相談)

☎077-564-7867

来所相談 月～金 9時15分～16時(要予約)
電話相談 毎日 8時30分～22時

◆おうみ犯罪被害者支援センター

☎077-525-8103

☎077-521-8341

月～金10時～16時(祝日、年末年始を除く)

◆女性の人権ホットライン

(最寄りの法務局につながります)
女性の人権に関する相談

☎0570-070-810

月～金 8時30分～17時15分
(祝日、年末年始を除く)

◆男女共同参画相談室(県立男女共同参画センター内)

☎0748-37-8739

火・水・金・土・日 9時～12時、13時～17時
木 9時～12時、17時～20時30分
(月曜日(祝休日を除く)、祝休日の翌日、年末年始、
施設点検日は除く)

◆法テラス滋賀

☎050-3383-5454

月～金 9時～17時(祝日を除く)

◆法テラスサポートダイヤル

☎0570-078374

月～金 9時～21時
土 9時～17時(祝日、年末年始を除く)

DVに関する相談

◆守山市こども家庭相談課

☎077-582-1137



犯罪被害の相談は……

◆おうみ犯罪被害者支援センター

☎077-525-8103 ☎077-521-8341

月～金 10時～16時(祝日、年末年始を除く)

◆法テラス滋賀

☎050-3383-5454 月～金 9時～17時
(祝日を除く)

性犯罪や性暴力などの被害に関する相談

◆性暴力被害者総合ケアワンストップ びわ湖SATOCO(サトコ)

☎090-2599-3105(24時間365日ホットライン)
E-mail satoco3105biwako@gmail.com

弁護士による相談

◆法テラスサポートダイヤル

☎0120-079714

月～金 9時～21時
土 9時～17時(祝日、年末年始を除く)

◆滋賀弁護士会

☎077-522-3238

月～金 9時～12時、13時～16時
(祝日、年末年始を除く)
面談相談は予約制です。

SNS相談

年齢・性別を問わず、チャット等による相談

◆自殺対策支援センターライフリンク

LINE:「生きづらびっと」
ID: @yorisoi-chat



◆あなたのいばしょ

チャット: <http://talkme.jp/>



10代20代の女性のためのLINE相談

◆BONDプロジェクト

LINE:「10代20代の女の子専用LINE」



◆東京メンタルヘルス・スクエア

LINE、Facebook
「こころのほっとチャット」
ID: @kokorohotchat



◆こころのサポートしが

LINE相談
毎日16時～22時



18歳以下の子どものためのチャット相談

◆チャイルドライン

☎0120-99-7777

チャット
:「チャイルドラインチャット相談」



就労や仕事の悩みの相談は……

◆守山市商工観光課（市）

☎077-582-1131

◆守山市生活支援相談課（市）

☎077-582-1161

◆守山市発達支援課（市）

☎077-582-1158

就職相談

◆守山市地域職業相談室

☎077-583-8739

月～金 9時30分～17時
(祝日、年末年始を除く)

◆ハローワーク草津(草津公共職業安定所)

☎077-562-3720

月～金 8時30分～17時15分
(祝日、年末年始を除く)

◆滋賀マザーズジョブステーション・草津駅前

☎077-598-1480

月～金 9時～17時(祝日、年末年始を除く)
子育てをしながら仕事に就きたいと望まれる女性などが就職活動をスムーズに始めてもらえるよう支援する相談窓口です。

◆シニアジョブステーション滋賀

☎077-521-5421

月～金 8時30分～17時(受付は16時まで)
(祝日、年末年始を除く)

概ね45歳以上の方を対象とした就労相談窓口です。

◆しがジョブパーク

☎077-563-0301

(旧 おうみ若者未来サポートセンター)
月～金 9時～17時(受付は16時30分まで)
概ね50代前半までの方の就労相談窓口です。

◆守山野洲少年センター

☎077-583-7474

月～金 8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)

労働問題に関する相談

◆滋賀労働局（総合労働相談コーナー）

☎077-522-6648

月～金 9時～12時、13時～16時30分
(祝日、年末年始を除く)

◆滋賀県労働相談所

☎0120-967164

☎077-511-1402

月～金 12時～16時(祝日、年末年始を除く)

◆滋賀労働局雇用環境・均等室

☎077-523-1190

月～金 8時30分～17時15分

職場におけるハラスメントに関する相談も受付

◆滋賀産業保健総合支援センター

(産業保健担当者向け)

☎077-510-0770

月～金 8時30分～17時15分(土日祝日、年末年始除く)
ストレスチェック制度やメンタルヘルス対策についての企業の担当者からの相談

◆法テラス滋賀

☎050-3383-5454

月～金 9時～17時(祝日を除く)

◆法テラスサポートダイヤル

☎0570-078374

月～金 9時～21時

土 9時～17時(祝日、年末年始を除く)

悩んでいるような人に気づいたら……

あなたも今日からゲートキーパーに？

ゲートキーパーとは……

自殺に向かおうとする人を食い止める「命の門番」のことです。

悩みのある
人に気づく

声をかける

傾聴する

つなぐ

家族や仲間の変化に「気づく」こと。眠れない、食欲がない等大切な人が「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

悩みごとは、なかなか他人には打ち明けにくいもの。あなたのそのちょっとした勇気が、その人に話すきっかけを与えるのです。

話しやすい環境を作って「傾聴」すること。その人の気持ちをしっかりと受け止め、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。

専門家や専門機関に「つなぐ」こと。一度話を聞いたからといってすぐに問題が解決するわけではありません。あたかかくサポートをしつつ、適切な人や機関にバトンタッチしましょう。

借金、多重債務、契約トラブル、法律等に関する相談は……

◆法テラス滋賀

☎050-3383-5454

月～金 9時～17時（土日祝日を除く）

◆法テラスサポートダイヤル

☎0570-078374

月～金 9時～21時 土 9時～17時
（祝日、年末年始を除く）

◆滋賀弁護士会

☎077-522-3238

月～金 9時～12時、13時～16時

◆滋賀県司法書士会

総合相談センター守山会場

☎077-527-5545

月～金 9時～17時（相談受付電話）

※受付時間については、状況により変更される
場合があります

相談日（要予約）：毎月第2土曜日

毎月第1・3水曜日

場所：守山駅前コミュニティーホール

消費生活相談

◆消費者ホットライン

☎188（いやや!）

◆守山市消費生活センター（市）（生活支援相談課課内）

☎077-582-1146

◆滋賀県消費生活センター

☎0749-23-0999

月～金 9時15分～16時

（祝日、年末年始を除く）

※消費生活センターホームページ上でインターネット相談も受付。

県中小企業制度融資に関する相談 貸金業の相談

◆しが金融ホットライン

☎077-528-3732

月～金 8時30分～17時15分

（祝日、年末年始を除く）

※貸金業に関する相談等について、専任の担当者
とのご相談は、月～金 9時～15時45分

生活困窮や生活保護の相談は……

◆守山市生活支援相談課（市）

生活困窮やひきこもりに関する相談

☎077-582-1161

◆守山市健康福祉政策課（市）

生活保護に関する相談

☎077-582-1123

◆法テラス滋賀

☎050-3383-5454

月～金 9時～17時（祝日を除く）

◆法テラスサポートダイヤル

☎0570-078374

月～金 9時～21時 土 9時～17時

（祝日、年末年始を除く）

その他の相談は……

人権に関する相談

◆人権擁護委員による相談

毎月第1・3木曜日 9時～12時

（祝日、年末年始を除く）

場所：エルセンター（生涯学習・教育支援センター）2階 学習室

相談無料・事前予約不要

※先に相談者がおられる時は、お待ちいただく場合があります。

◆滋賀県人権センター「人権相談室」

☎077-527-3885

月・火・水・金 9時～12時、13時～17時

無料弁護士相談あり（奇数月第3木曜日）※事前面談必要

◆大津地方法務局人権擁護課

☎0570-003-110（全国共通）

（最寄りの法務局につながります）

月～金 8時30分～17時15分

滋賀県自死遺族の会

◆凧（なぎ）の会おうみ

（自死で大切な人を亡くした方の分かち合いの集い）

毎月第3土曜日 14時～16時

場所：アクティ近江八幡

精神保健福祉センター ☎077-567-5010

月～金 8時30分～17時15分（祝日、年末年始を除く）

手紙相談（自死念慮につながること、 自死遺族、死についての悩み）

◆自死の問いお坊さんとの往復書簡

〒108-0073 東京都港区三田4-8-20

往復書簡事務局