

守山市
ひきこもり支援ガイドブック

ここから



今、悩んだり、何もできずに立ち止まったりしていませんか？

なんでみんなと同じように
学校に行ったり就職したり
するのが難しいんやろ？

がんばったのに
なんで何をやっても
うまくいかへんの？

こんな気持ちで
過ごしていませんか？

自分なんか…
どうなってもええねん

他人の視線が
気になって
外出できない…

もう、しんどい。

家族も親戚も友だちも、
誰も自分のこと
わかってくれへん！

いったい自分は
何ができるんやろ？
何をどうしたいんやろ？

誰とも関わりたくない！
でも誰かに助けてほしい…



【このガイドブックを手にとってくださったあなたへ】

さまざまな理由で「進む道が見つからない」「社会になじめない」

そこには声にできないつらさと失望があります。

「何がいけなかったのか？」自分を責めた方もおられるでしょう。

「もう、どうしたらいいのかわからない」長い間悩んだ結果どうしようもなくなってしまった方もおられるでしょう。

このガイドブックは今、苦しみ、戸惑い、悩んでいるみなさんや、何とか今を変えたいと思っておられるご家族のみなさんが、ひとりで悩まず、多くの支える人びととつながることを目指して作りました。

ここから、はじめの一步を踏み出してみませんか？

地域の機関では、こんな支援を行っています

守山市やその近隣には、あなたの悩みや不安に思っていることについて相談できる、さまざまな機関があります。

まずは、地域の窓口 に相談してみませんか？

何から始めたらいいかを相談したい

今の現状を相談することで、就職や社会参加がうまくいかない要因が見つかるかもしれません。ご自身のことについて相談してみませんか。

自分のことを知りたい

福祉や医療の情報が欲しい

就職をサポートする福祉サービスや、医療機関を受診する際の助成制度など、さまざまなサービスがあります。

悩みを話せる仲間が欲しい

悩みを話せる仲間が集まる場、軽作業に取り組み場など、家庭以外で過ごせる場を求めておられる方に、「居場所」をご紹介しますことができます。

外に出かけるきっかけが欲しい

仕事に就くための準備をしたい

生活習慣の見直しや、社会活動に参加するための訓練の場があります。自立した社会生活を送るための準備をすることができます。

自分にあった働き方を見つけたい

仕事の紹介だけでなく、履歴書の書き方や面接での対応のしかたなど、就労に向けた対策を相談することができます。



次のページから、それぞれの相談窓口と活動内容が紹介されています。詳しくはそちらを、ご参照ください。

地域の支援機関一覧

機関別	名称	相談	居場所	家族会 つどい	※就労支援	電話番号
公的機関	滋賀県ひきこもり支援センター (滋賀県立精神保健福祉センター)	●	●	●	●	077-567-5058
	滋賀県南部健康福祉事務所 (草津保健所)	●				077-562-3534
	守山市生活支援相談室	●			●	077-582-1161
	守山市商工観光課	●			●	077-582-1131
	守山市発達支援課	●			●	077-582-1158
	守山市障害福祉課	●			●	077-582-1168
	守山市すこやか生活課	●				077-581-0201
	守山市地域包括支援センター	●				077-581-0330
	守山野洲少年センター『あすくる守山野洲』	●			●	077-583-7474
教育機関	滋賀県心の教育相談センター	●				077-586-8125
	守山市教育研究所	●	●			077-583-4217
民間団体	居場所の会「レリーフ」		●			077-583-2923
	精神障がい者・家族会「さざなみの会」		●	●		077-582-1168
	メンタルスマイル		●			077-582-1168
福祉支援機関	守山市社会福祉協議会	●	●			077-583-2923
	守山・栗東障害者相談支援センター「みらいく」	●				077-584-5900
	精神障害者地域生活支援センター「風」 ^{ふう}	●	●			077-589-8784
就労支援機関	滋賀県地域若者サポートステーション	●			●	077-563-0366
	湖南地域障害者働き・暮らし応援センター「りらく」	●			●	077-583-5979
	滋賀障害者職業センター				●	077-564-1641
	ハローワーク草津				●	077-562-3720
	テクノカレッジ草津(滋賀県立高等技術専門学校草津校舎)				●	077-564-3296



守山市生活支援相談室ホームページにも掲載しています。各機関のホームページへリンクしています。

(一部ホームページの無い機関もあります。)

守山市ひきこもり

で検索してください。

住 所	備 考
草津市笠山 8-4-25	子ども若者総合相談窓口 (小学生以上 39 歳まで) 思春期精神保健相談 (小学生～ 20 代まで) ひきこもり相談 (15 歳以上)
草津市草津 3-14-75	
守山市吉身 2-5-22	
守山市下之郷 3-2-5 すこやかセンター内	
守山市吉身 3-11-43 守山商工会議所 3 階	
野洲市北桜	滋賀県総合教育センター内
守山市勝部 3-9-1	原則小・中学生対象
守山市下之郷 3-2-5 すこやかセンター 2 階	お問い合わせは守山市社会福祉協議会へ
守山市下之郷 3-2-5 すこやかセンター 1 階	お問い合わせは守山市障害福祉課へ
守山市下之郷 3-2-5 すこやかセンター 2 階	
守山市梅田町 2-1 セルバ守山 203	
野洲市八夫 1318	対象は 18 歳以上
草津市西渋川 1-1-14 行岡第 1 ビル 4 階 おうみ若者未来サポートセンター内	対象は 15 歳から 49 歳まで
守山市梅田町 2-1 セルバ守山 201	
草津市野村 2-20-5	ご利用は障害のある方が対象となります
草津市野村 5-17-1	
草津市青地町 1093	離職者を対象とした入校手続きはハローワークより

※就労支援においては、ご本人のニーズ、状況に応じた支援の提供を行います。就労につなげる職業紹介や面接対策・履歴書の作成等の支援のほか、就労に向かうために生活習慣を整えたり、就労体験を提供したりする準備支援や、就労訓練、軽作業の仕事の紹介など、機関（団体）によって提供できる支援方法が異なりますので、詳しくは各機関にお問い合わせください。

滋賀県ひきこもり支援センター (滋賀県立精神保健福祉センター)

相談 居場所 家族会 / つどい 就労支援

所在地：草津市笠山 8-4-25
電 話：077-567-5058
ホームページ あり
利用時間：月曜日～金曜日※祝日、お盆、年末年始休（午前 9 時～午後 4 時）

●支援内容● 【子ども若者総合相談窓口】

ご本人やそのご家族などの希望を十分お聞きした上で、精神保健の専門性を生かした見立てを行い、問題の本質に応じた解決の糸口を探します。それをもとに、医療、福祉、教育、就労など、ご本人の悩み事の解決に最も適した関係機関とより幅広く連携しながら支援体制を整え、問題の解決をサポートします。

【思春期精神保健相談】

摂食障害やリストカット、強迫症状など、医療にかかったほうがよいのか、家族としてどのような関わりをすればよいのかなど、思春期精神保健に関わご相談をお受けします。

【ひきこもり相談】

家にひきこもっていて家族以外の交流がない状態の方のご相談をお受けします。

滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）

相談

所在地：草津市草津 3-14-75
電 話：077-562-3534
E-mail：ea30@pref.shiga.lg.jp
ホームページ あり
利用時間：月曜日～金曜日※祝日、お盆、年末年始休（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

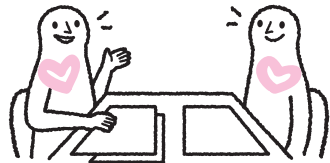
●支援内容● 【精神保健福祉相談】（精神科医による）

※予約制です

精神科医師による面接相談を実施し、心の悩みを持つ人やそのご家族からの相談をお受けしています。

【精神保健福祉相談】（保健師による）

心の悩みを持つ人やそのご家族からの相談を随時、お受けしています。



守山市発達支援課

相談 就労支援

所在地：守山市下之郷 3-2-5
（すこやかセンター 3 階）
電 話：077-582-1158
E-mail：hattatsu@city.moriyama.lg.jp
ホームページ あり
利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

●支援内容●
発達特性などにより、学校や会社に行くことが難しく、ご家庭にとどまっている方やご家族の相談を受け付けています。また、状況に応じて就労などの支援を行います。まずはお電話などによりご連絡ください。

守山市障害福祉課

相談 就労支援

所在地：守山市下之郷 3-2-5
（すこやかセンター 1 階）
電 話：077-582-1168
E-mail：shogaifukushi@city.moriyama.lg.jp
ホームページ あり
利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

●支援内容●
精神疾患や精神障害などにより、日常生活や社会生活にお困りの方やそのご家族の相談を受け付け、必要に応じて障害者手帳の申請や障害福祉サービスの利用に向けた支援を行います。

守山市すこやか生活課

相談

所在地：守山市下之郷 3-2-5
(すこやかセンター 3 階)

電 話：077-581-0201

E-mail：sukoyaka@city.moriyama.lg.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前8時30分～午後5時15分)

●支援内容●

保健師等の専門職がご本人やご家族のこころや
身体の健康に関するご相談をお受けしています。

守山市地域包括支援センター

相談

所在地：守山市下之郷 3-2-5
(すこやかセンター 1 階)

電 話：077-581-0330

E-mail：chiikhokatsu@city.moriyama.lg.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前8時30分～午後5時15分)

●支援内容●

高齢の方が住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らし続けることができるよう、ご家族や地域の皆様と一緒に支援を行っています。また、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどが自宅や地域にお伺いし、皆様の健康や介護などに関するご相談をお受けしています。

守山市生活支援相談室

相談

就労支援

所在地：守山市吉身 2-5-2 2

電 話：077-582-1161

E-mail：fukushiseisaku@city.moriyama.lg.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前8時30分～午後5時15分)

●支援内容●

【ひきこもり支援事業】

ひきこもりについてお悩みの方の相談をお受けします。関係機関と連携しながら自立に向けて一緒に考えていきます。

【自立相談支援事業】

生活や就労、経済面などあなたが抱える課題について、どのように解決したらよいかを一緒に考え、解決に向けて取り組めます。

【就労支援・就労準備支援事業】

就労に不安を抱えている方に、就労に向けた基礎能力(生活習慣やコミュニケーション力)を養いつつ、就労に向けた支援と就労機会の提供を行います。

【子どもの学習・生活支援】

対象となる子どもの学習支援や参加者とともに活動できる仲間づくり、進学に関する相談をお受けします。

守山市商工観光課

相談

就労支援

所在地：守山市吉身 2-5-2 2

電 話：077-582-1131

E-mail：shokokanko@city.moriyama.lg.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前8時30分～午後5時15分)

●支援内容●

働く意思がありながらも、さまざまな理由によって妨げられている方の就労支援を行っています。

守山野洲少年センター『あすくる守山野洲』

相談

就労支援

所在地：守山市吉身 3-11-43 守山商工会議所 3 階

電 話：077-583-7474

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前8時30分～午後5時15分)

カウンセリングは、水曜日・木曜日・金曜日の午前10時～午後5時 要予約

※祝日、年末年始休

●支援内容●

悩みや課題を抱え、自分の居場所がなく、悩み苦しんでいる子どもたちが自分自身を見つめ直し、健やかに成長していくための支援を行っています。具体的な内容については、生活改善支援・自分探し支援・就学支援・就労支援・家庭支援の5つのメニューの中から、効果的なメニューを決定し、支援を行います。

滋賀県心の教育相談センター

相談

所在地：野洲市北桜（滋賀県総合教育センター内）

電話：077-586-8125

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日 ※祝日、年末年始休
（午前9時～午後5時）

- 支援内容●
- ・保護者、児童生徒、学校の先生など、不登校でお困りの方を対象としています。
- ・専門のカウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます。専門医による医療面からの相談対応もあります。
- ・相談には、電話相談と、当センターに来ていただく来所相談があります。市町立の小中学校は、電話相談のみとなります。



守山市教育研究所

相談

居場所

所在地：守山市勝部 3-9-1

電話：077-583-4217

E-mail：kyoikukenkkyu@city.moriyama.lg.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、お盆、年末年始休
（午前8時30分～午後5時15分）

（適応指導教室については、月・水・木・金曜日の午前9時30分～午後3時）

*教育相談は午前9時～午後5時（受付終了は午後4時）

- 支援内容●

【教育相談】（面談相談・電話相談）

不登校や行きしぶり、子育てに関する不安や悩みの解決に向けて、一緒に考えていきます。

【適応指導教室】（市内在住の小・中学生対象）

不登校など、学校へ行きたくても行きにくい状態になっている子どもたちが、学校生活へ復帰できるように支援を行っている教室です。

適応指導教室（くすのき教室）の通級については、在籍の小・中学校へお問い合わせください。

民間団体

居場所の会「レリーフ」

居場所

所在地：守山市下之郷 3-2-5（すこやかセンター 2階）

電話：077-583-2923（窓口は守山市社会福祉協議会）

E-mail：relief_1101@yahoo.co.jp

ホームページ なし

利用時間：毎月5～8回程度 場所と時間は、「レリーフ NEWS」（毎月初めに守山市すこやかセンター1・2・3階、市民交流センター、守山市駅前総合案内所に置いています）を参照されるか、担当者に確認をお願いします。午前中に活動していることが多いです。

- 支援内容●

生きづらさを抱える若者や家から出にくいと感じている若者、またその家族と共に室内作業、農作業、調理実習を基本に、工場見学、体験作業、就労体験などを行っています。

室内作業は、軽作業（玩具作り）や参加者の希望に沿ってパソコン教室や趣味を生かした活動を行っています。農作業は、レリーフ農園での草刈り、野菜の種まきや苗植え、収穫、販売、秋には稲刈りも行っています。調理実習は、参加者が協力してその日の献立に沿って調理を行い、出来上がった調理を皆で味わっています。

いずれの作業、見学、体験も他者との交流を深めながら、社会参加を目標に活動しています。

精神障がい者・家族会「さざなみの会」

居場所 家族会 / つどい

所在地: 守山市下之郷3-2-5(すこやかセンター1階)
電話: 077-582-1168(事務局は守山市障害福祉課)
ホームページ なし

利用時間: ①みんなの居場所 毎月第1~第4日曜日(午後1時~午後3時) あまが池プラザ
②交流会(年4回) ③市民・家族交流会(年4回) 第3土曜日午後1時30分から すこやかセンターにて

●支援内容●

①みんなの居場所(サロン)

精神障害のある人やご家族がほっと一息つけ、自由な時間を過ごせる居場所です。悩み相談も可能です。

②交流会

精神疾患に関するテーマ座談会や悩み相談、情報交換を行います。

③市民・家族交流会

精神障害のある人やご家族が市民と交流をはかるために音楽(みんなで歌おう)を中心に活動しています。

④その他

精神障害に関するイベント。

②~④に参加ご希望の方は守山市障害福祉課にお申し込みいただきましたら、参加案内を送付いたします。また、当事者の集い(ぼちぼちサロン)を含めたピア活動を行っておりますので、詳細については障害福祉課にお問い合わせください。

メンタルスマイル

居場所

所在地: 守山市下之郷3-2-5(すこやかセンター1階)
電話: 077-582-1168
(窓口は守山市障害福祉課)

ホームページ なし

利用時間: 毎週水曜日 ※祝日、年末年始は休(午後1時~午後3時)

すこやかセンター2階 栄養指導室

●支援内容●

精神障害のある人が身近な地域の中で、気軽に、また安心して参加できるサロンを実施しています。仲間づくりや、社会参加が少しずつできるようになることを目的に開催しています。1人でくつろいだり、カードゲームをしたり、ランチサロンやさまざまなイベントも企画しています。



福祉支援機関

守山・栗東障害者相談支援センター「みらいく」

相談

所在地: 守山市梅田町2-1 セルバ守山203

電話: 077-584-5900

E-mail: milaiku2016@sweet.ocn.ne.jp

ホームページ あり

利用時間: 月曜日~金曜日 ※祝日、年末年始休(午前8時30分~午後5時30分)

●支援内容●

地域にお住まいの障害(診断・手帳の有無に関わらず)のある方への相談支援機関として、ご本人・ご家族のお話を伺い、不安やねがい、困り感など、“地域で生活を行うこと”について、一緒に考えたいと思います。支援の内容により他機関と協働し、支援を行います。

精神障害者地域生活支援センター「風」

相談 居場所

所在地: 野洲市八夫1318

電話: 077-589-8784

E-mail: fuu@konan-psy.or.jp

ホームページ あり

利用時間: 月・火・木・金曜日 ▶午前9時~午後6時
水曜日 ▶午前9時~午後5時(水曜日はレディースデーのため男性は電話のみ)

土曜日・祝日 ▶午前9時~午後5時

●支援内容●

訪問・電話・同行支援などでさまざまな生活上の支援を行っています。またサロンでは気楽にくつろげるスペースの提供もしています。

原則的には、18歳以上で精神科通院中の方を対象としていますが、ご相談の内容によりそれ以外の方についても対応させていただく場合がございますので、まずは電話でお気軽にご相談ください。

守山市社会福祉協議会

相談 居場所

所在地：守山市下之郷 3-2-5 (すこやかセンター 2 階)

電 話：077-583-2923

E-mail：fukushi@moriyama-shakyo.or.jp ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日 ※祝日、年末年始休 (午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)

●支援内容●

ひきこもりの方の社会参加を促進する一助となるよう「守山ほたるの子サポート事業」を実施しています。

また、必要に応じて関係機関や地域の社会資源（企業や人材など）につなぎます。

【守山ほたるの子サポート事業】

内 容：参加者に合わせた内容のボランティア活動（室内での軽作業）

交通費：参加 1 回につき交通費として 500 円をお渡しします。ただし、月 2 回、1000 円を限度

保 険：本会負担 (350 円/1 人・年) でボランティア活動保険に加入していただきます。

申込み：所定の申込書を提出していただきます。(認印・本人を確認できるもの)

滋賀県社会福祉協議会

相談

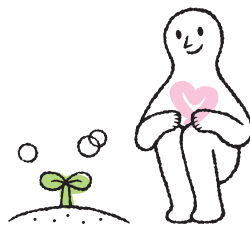
所在地：草津市笠山 7 丁目 8-138

(滋賀県立長寿社会福祉センター内)

ひきこもり電話相談専用：077-526-7031

利用時間：毎週木曜日 (正午～午後 6 時)

※祝日、年末年始を除く



滋賀県地域若者サポートステーション

相談 就労支援

所在地：草津市西渋川 1-1-14 行岡第 1 ビル 4 階
(しがジョブパーク内)

電 話：077-563-0366

E-mail：shiga-saposute@dream.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休

(午前 9 時～午後 5 時)

●支援内容●

一定期間無業の状態にある 15～49 歳の方が対象 (フリーターも可)。就職に向けた準備支援を行っています。就職に関する相談、1 日単位の職場体験、2 週間前後の職場体験、コミュニケーション講座などのセミナーを実施。希望者には臨床心理士による心理カウンセリングも実施。初回に限り、ご家族からの問合せ・相談も受け付けています。

※職業紹介は実施しておりません。

滋賀障害者職業センター

就労支援

所在地：草津市野村 2-20-5 電

話：077-564-1641

E-mail：shiga-ctr@jeed.go.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休

(午前 8 時 45 分～午後 5 時)

●支援内容●

障害のある方に対して、ハローワークや関係機関との連携のもとに、就職に向けての相談や職業評価 (働く上での課題や現状の整理) を行い、具体的な支援につなげていきます。就職・復職に向けた準備のためのプログラムの実施や就職後に職場になじめるようにジョブコーチが職場に出向いて支援するなど、ご本人、事業所に対する支援を行っています。

湖南地域障害者働き・暮らし応援センター‘りらく’

相談 就労支援

所在地：守山市梅田町 2-1 セルバ守山 201

電 話：077-583-5979

E-mail：riraku@asucomit.or.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前 10 時～午後 5 時 30 分)

※電話受付は午前 9 時～午後 5 時 30 分

●支援内容●

障害のある人の「働く」こと、「暮らす」ことを一体的にサポートする専門機関として、「りらく’は湖南地域で、障害のある人の就労ニーズと企業の雇用ニーズを結びつける取組を進めるとともに、実習の実施、職場の定着、就労にともなう生活のサポート等を関係機関と連携して実施します。

障害者働き・暮らし応援センターには、「雇用支援ワーカー」「生活支援ワーカー」「職場開拓員」「就労サポーター」などが配置され、企業の方からの問い合わせやご相談、また障害のある人ご自身やご家族からのご相談に応じ、ハローワークや行政、障害者職業センター、福祉施設、特別支援学校など関係機関と連携してサポートします。

ハローワーク草津

就労支援

所在地：草津市野村 5-17-1

電 話：077-562-3720

ホームページ なし

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)

●支援内容●

お一人おひとりに合ったお仕事が見つかるよう、ご相談を受けたうえでお仕事を紹介をさせていただきますいております。

しが就職氷河期世代サポートコーナー

就職氷河期世代（原則 35 歳以上 55 歳未満）の方を支援する専門窓口です。

「安定した仕事に就きたい」「スキルアップを図りたい」「働くためのサポートが欲しい」など様々なニーズにきめ細やかに対応いたします。

電話：077-563-0350

(平日 午前 9 時～午後 5 時)

テクノカレッジ草津 (滋賀県立高等技術専門校草津校舎)

就労支援

所在地：草津市青地町 1093

電 話：077-564-3296

E-mail：fe40@pref.shiga.lg.jp

ホームページ あり

利用時間：月曜日～金曜日※祝日、年末年始休
(午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)

●支援内容●

- ・高等学校卒業以上の方を対象とした職業訓練（手続きは直接テクノカレッジへお願いします。）
- ・離職者等を対象とした職業訓練（施設内訓練、施設外委託訓練／手続きはハローワークへお願いします。）



相談をされたり、支援を受けられたりするにあたり、ご家族やご本人の今の状況を
確認していただく参考例として、「ご家族とご本人の道しるべ」を掲載しました。

ご家族とご本人の

道しるべ

- ◇やりとりについて振り返ってみる
- ◇“うまくいった”関わりを増やす
- ◇ご本人の“できている”ところに目を向けてみる

もう少し
できそう
(いいえ)

例えばこんなやりと

チェック☑してみまし

- ごく簡単なあいさつ
- ご本人が要望・要
- お互いに簡単な受
- 世間話や雑談程度
- 日常的な困りごと

Point 4

他にこんな話題でも話し合えると良いですね

- ご本人・ご家族共通の興味・関心事
- 家庭内のルール(家事の分担・お小遣い) etc.

特別な外出はありますか？

- 体調が悪い時の通院
- ご家族の大切なイベント
- ご本人の権利・利益に関すること
(免許の更新・年金手続き) etc.

“これならできた”
そんな機会を
大切に支えて
いきましょう

ご家族自身が
ゆとりや楽しみ
を持つことが
できていますか？

Point 2

ご本人からの
暴言や暴力は
ありませんか？

Point 1

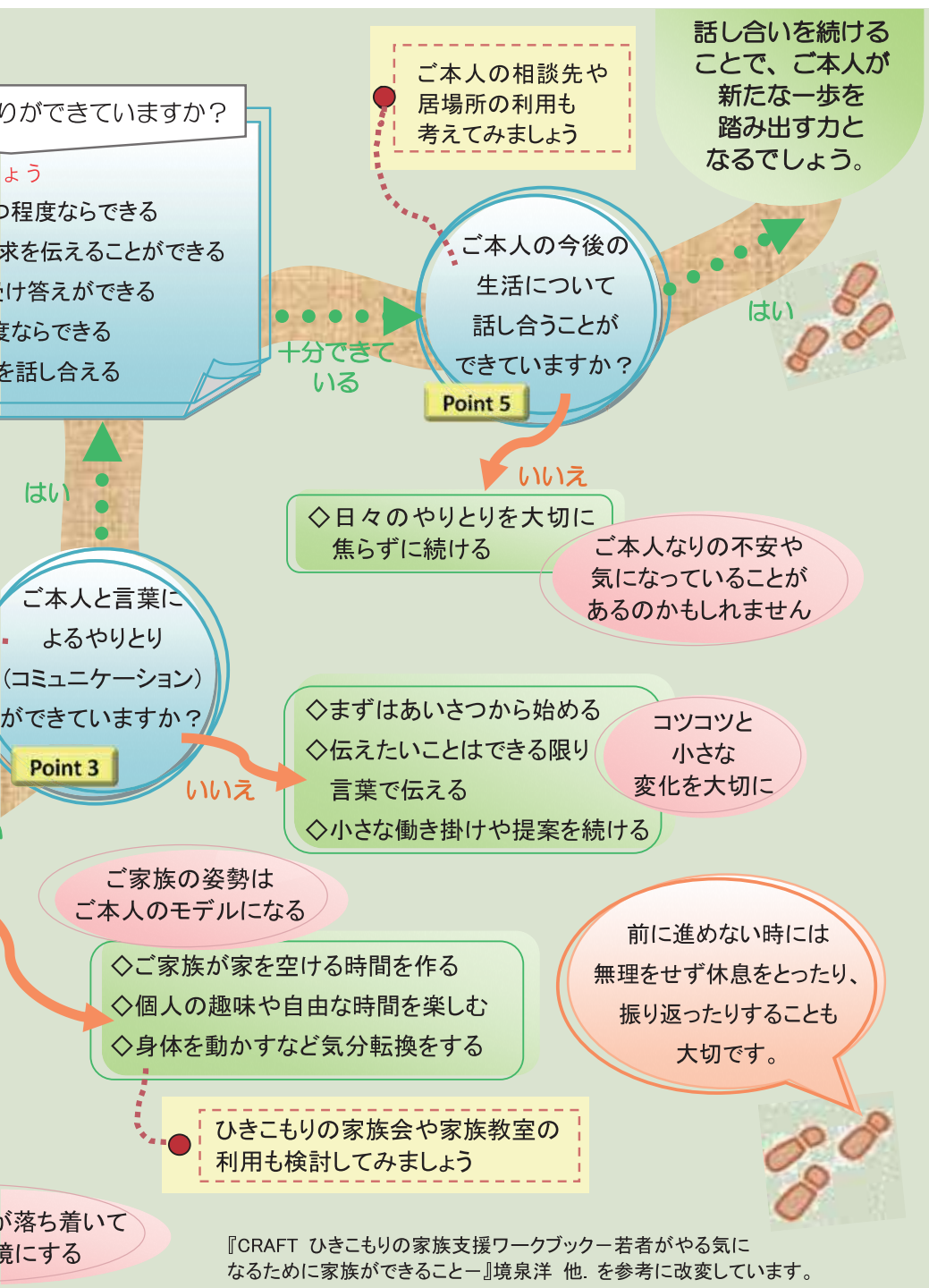
ある

- ◇しばらくその場を離れる
- ◇毅然とした態度を貫く
- ◇暴力を決して受け入れない
- ◇ご家族だけで抱え込まず支援
機関に相談する

ご家族とご本人が
過ごせる環

ここから

あくまで一例ですが、ご家族とご本人が今の状況から新たに一步進むために、今どんなことができるのかを見つめ直してみましょう。



支援MAP



関係機関一覧 MAP



発行日 令和 2 年 4 月

発行 守山市生活支援相談室

T E L : 077-582-1161

F A X : 077-582-1138

E-mail : fukushiseisaku@city.moriyama.lg.jp

守山市吉身二丁目 5 番 22 号

支援で つなぐ、守山

The Garden City



守山市 PR キャラクター
「もーりー」