

その悩み

誰かに相談してみませんか？



誰かに相談をすることで、こころが軽くなったり、不安が解消されることもあります。
こころのもやもやを抱え込まず、ぜひ誰かに話をしてみてください。

- ◆ こころやからだの不調、こころの悩みなどに関する相談 p1
- ◆ 妊娠・出産、子育て、子ども・若者の悩みなどに関する相談 p2
- ◆ 障害福祉に関する相談 p3
- ◆ 高齢者に関する相談 p3
- ◆ アルコールなどの依存に関する相談 p3
- ◆ DV、セクハラ、家庭内暴力などに関する相談 p4
- ◆ 法律、犯罪、借金、多重債務、契約トラブルなどに関する相談 p4
- ◆ 就労や仕事の悩みに関する相談 p6
- ◆ 生活困窮や生活保護に関する相談 p6
- ◆ ひきこもりに関する相談 p6
- ◆ SNS、その他の相談 p6

(市)：守山市役所の窓口は、土日祝日、年末年始を除く

こころやからだの不調、こころの悩みなどに関する相談



相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
こころやからだの不調に関する相談	すこやか生活課(市)	077-581-0201	月～金 8時30分～17時15分	
こころの相談(精神保健相談)	滋賀県草津保健所	077-562-3534	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	電話や面談(要予約)
こころの悩みに関する相談	こころの電話	077-567-5560	10時～12時、13時～21時 (年末年始を除く)	
	認定NPO法人 滋賀いのちの電話	077-553-7387	金～月 10時～20時30分	
	日本いのちの電話連盟(フリーダイヤル)	0120-783-556	毎日16時～21時 毎月10日 8時～翌日 8時	
	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	面談は要予約
女性の悩み相談(夫婦、家庭関係、こころの健康、DV、セクシュアルハラスメントなど)	人権政策課(市)	077-582-1116	①毎月第2金曜日 ②毎月第4日曜日 9時～12時(1時間×3枠)	相談場所 ①市役所 2階 相談室 ②地域総合センター ※相談日の3日前までに要予約
男性の悩み相談(夫婦、家庭関係、こころの健康、DV、セクシュアルハラスメントなど)			毎月第3土曜日 9時～12時(1時間×3枠)	相談場所 地域総合センター ※相談日の3日前までに要予約

妊娠・出産、子育て、子ども・若者の悩みなどに関する相談



相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
妊娠中の悩みや出産後の育児などに関する相談	母子保健課(市)	077-583-0898	月～金 8時30分～17時15分	
子育て・女性の健康に関する相談	滋賀県助産師会 (子育て・女性健康支援センター)	077-553-3931	月～金10時～16時 (祝日、年末年始を除く)	
発達支援に関する相談	発達支援課(市)	077-582-1158	月～金 8時30分～17時15分	面談は要予約
こどもなんでも相談	こども家庭センター(市)	077-582-1112	月～金 8時30分～17時15分	
育児や子どもとの関わり方などの悩み相談	子育て応援室(市)	077-582-1159	月～金 8時30分～17時15分	
母子・父子家庭に関する悩み相談	こども家庭相談課(市)	077-582-1137	月～金 8時30分～17時15分	
不登校や子育てなどに関する相談	教育支援センター(市)	077-583-4237	月～金 8時30分から17時15分	児童生徒およびその保護者対象
小学生～39歳の子ども・若者の悩み相談	滋賀県 子ども・若者総合相談	077-567-5058	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	面談は要予約
子ども・若者の悩み相談	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	面談は要予約
	子ども・子育て応援センター (こころんだいやる)	①077-524-2030 ②0120-0-78310 ③077-528-3563	①電話相談 9時～21時 (12/29～1/3を除く) ②24時間子供SOSダイヤル ③面接相談(要予約) 平日 9時～16時 (祝日、12/29～1/3を除く)	
非行や問題行動、学校生活や進路などの悩み相談	守山野洲少年センター	077-583-7474	月～金 8時30分～17時15分	中学生から20歳までの本人およびその保護者対象
こどもの人権問題いじめに関する相談	こどもの人権110番 (大津地方法務局)	0120-007-110	月～金 8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)	
子どもへの虐待に関する相談(連絡)	子育て応援室(市)	077-582-1159	月～金 8時30分～17時15分	
	滋賀県 虐待ホットライン	①189 ②077-562-8996	24時間対応	

こころと身体のため、質・量ともに十分な睡眠をとるためのポイント

🌞 決まった時刻に起床し、日光を浴びよう。

🌞 熱いお風呂よりも、ぬるめのお風呂にゆっくりはいる。

🌞 寝る直前には食べない。またスマートフォンの使用を避けよう。

🌞 適度な運動習慣を身に付けよう。

🌞 寝る時は部屋を暗くして眠ろう。

生活習慣や睡眠環境などを見直しても、睡眠の不調や睡眠休養感の低下が続く場合は、早めに医療機関などに相談しましょう。

障害福祉に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
障害福祉に関する相談	障害福祉課(市)	077-582-1168	月～金 8時30分～17時15分	
	守山・栗東障害者 相談支援センター みらいく	077-584-5900	月～金 9時～17時30分	
	精神障害者地域生活 支援センター ふう	077-589-8784	月・火・木・金 9時30分～18時 水・土(第2・4のみ) 9時30分～17時	

高齢者に関する相談



相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
高齢者に関する相談	守山市地域包括支援 センター(市)	077-581-0330	月～金 8時30分～17時15分	
	守山市南部地区 地域包括支援センター	077-585-9201	月～金 8時30分～17時15分	守山、小津学区 担当
	守山市中部地区 地域包括支援センター	077-584-5519	月～金 8時30分～17時15分	吉身、玉津学区 担当
	守山市北部地区 地域包括支援センター	077-516-4160	月～金 8時30分～17時15分	河西、速野、中洲 学区担当

アルコールなどの依存に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
アルコール、ギャンブルなどの依存、薬物依存に関する相談	滋賀県草津保健所	077-562-3534	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	電話や面談 (要予約)
	滋賀県立 精神保健福祉センター	077-567-5010	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	面談は要予約
アルコール、薬物依存に関する相談	特定非営利活動法人 びわこダルク	077-521-2944 biwako-darc2002@ msd.biglobe.ne.jp	月～土 9時～17時	びわこ家族の会 毎月第4土 10時～15時 明日都浜大津
飲酒問題に関する相談	滋賀県断酒同友会	090-3429-3548 (青木 成治) http:// shigadansyu.com	月～金 8時30分～17時15分	
	AA滋賀	cce57380@ nyc.odn.ne.jp お急ぎの場合は 06-6536-0828 (AA関西)		ホームページに、 月間予定表(葦笛) やミーティング場 の地図などの掲載 あり。ご自由にお 越してください。

あなたのお酒の飲み方、大丈夫??

- ☐ 「飲む量を減らさなくては」と思ったことがある
 - ☐ 他人に飲酒を非難され、それが気に障ったことがある
 - ☐ お酒を飲むことに対して罪悪感がある
 - ☐ 迎え酒やいら立ちを抑えるためお酒を飲むことがある ※CAGEテスト
- これらのうち2つ以上当てはまったら、“飲みすぎている”可能性があります。
飲酒に関する悩みがあるときは、一人で悩まず相談機関にご相談ください。



DV、セクハラ、家庭内暴力などに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
DV、離婚に関する相談	こども家庭相談課(市)	077-582-1137	月～金 8時30分～17時15分	
男女差別、性別にまつわる様々な人間関係における悩み、離婚、DVなどの相談	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 (祝日の翌日、年末年始、施設点検日などを除く)	
女性相談	滋賀県中央子ども家庭相談センター	077-564-7867	祝日、年末年始を含む毎日 8時30分～22時	面談は要予約
女性の人権問題に関する相談	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金8時30分～17時15分 (祝日、年末年始を除く)	

法律、犯罪、借金、多重債務、契約トラブルなどに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
法律に関する相談	滋賀弁護士会 法律相談センター	077-522-3238	月～金 9時～12時、13時～16時	面談は予約制 料金要
	法テラス滋賀	0570-078-339	月～金 9時～17時	
	法テラス犯罪被害者 支援ダイヤル	0120-079714	月～金 9時～21時 土 9時～17時	被害後の状況や ニーズに応じて、相談窓口や 法制度情報を無料提供
自己破産、個人再生、 任意整理、過払い請求 に関する相談	滋賀県司法書士会 総合相談センター守山	077-527-5545		予約制
全ての犯罪被害に関する相談	おうみ犯罪被害者 支援センター	077-525-8103 077-521-8341 ホームページに 相談フォームあり	月～金10時～16時 (祝日、年末年始を除く)	電話・面談 付添やカウンセ リングなどの直 接的支援
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 satoco3105 biwako@ gmail.com	24時間365日ホットライン	
消費者トラブル、多重 債務などに関する相談	消費生活センター(市)	077-582-1146	月～金 9時～16時	
	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)	



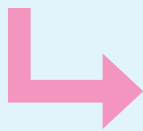
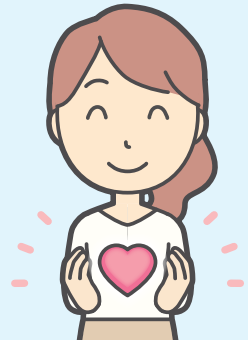
こころが疲れていませんか?? ストレスチェックをしてみよう



自分ではこころや身体が疲れていることに気づきにくいものです。こころと身体を健康に保つため自身のストレス状況を把握し、適切なセルフケアを生活の中に取り入れたり、必要な時は専門機関や医療機関に相談しましょう。

- ☐ 頭がすっきりしない(頭が重い)
- ☐ なかなか疲れが取れない
- ☐ 今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった
- ☐ 朝、気持ちよく起きられないことがある
- ☐ 仕事に対してやる気がでない(集中力がなくなってきた)
- ☐ 寝つきが悪い(なかなか眠れない)
- ☐ 急に息苦しくなることがある
- ☐ ちょっとしたことでも腹がたったり、いらいらしそうになることが多い

※簡易ストレス度チェックリスト(日大桂・村上版)より一部抜粋



あてはまる項目が多いほど、ストレスを感じてこころが疲れている状況かもしれません。

詳細なストレスチェックは、市ホームページで実施ができます。



ストレスチェック

こころが疲れたときのセルフケア方法

身体を動かす

軽いランニングやサイクリングなどの有酸素運動が特に効果的。

今の気持ちを書き出す

客観的に見ることができ、落ち着いて考えることができます。また他の選択肢に気がつけます。

腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強い状態だと呼吸が浅くなります。

出来ることに目を向ける

問題を抱えていると自分の欠点等にばかり目が行きませんが、実際はうまくいっていることがたくさんあるはずです。

※厚生労働省「こころもメンテしよう」より一部抜粋

こころを支えるために周りの人が出来ること

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いてあげられる人のことをゲートキーパーと言います。ゲートキーパーには特別な資格は必要ありません。あなたのちょっとした対応が大切な人のこころの支えになります。

眠れない、食欲がない、お酒の量が増えた等、周りの人が「いつもと少し様子が違う」と思ったら声をかけてみましょう。

①悩みに
気づいて
声をかける

②話を聴く
(傾聴)

話しやすい雰囲気を作り、責めたり、安易に励ましたり、否定したりせず、常に気持ちに寄り添う姿勢で話を聴きましょう。

傷ついた心が回復するには時間がかかり、精神的にも不安定となります。孤立を防ぎ不調になった際に、気がつけるよう見守りましょう。

④見守る

③つなぐ

話を聴いたからといって、すぐに問題が解決するわけではありません。支援の協力を求めるため、専門機関につなぐことが大切です。

ゲートキーパーに関する動画を市公式YouTubeに掲載しています。



ゲートキーパー
動画

就労や仕事の悩みに関する相談



相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
就労に関する相談	商工観光課(市)	077-582-1131	月～金 8時30分～17時15分	
	生活支援相談課(市)	077-582-1161	月～金 8時30分～17時15分	
	発達支援課(市)	077-582-1158	月～金 8時30分～17時15分	面談は要予約
	守山市地域職業相談室 (ジョブプラザ守山)	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)	
	滋賀県地域若者 サポートステーション	077-563-0366	月～金 9時～17時 (祝日、年末年始を除く)	15～49歳までの 就職相談・支 援窓口
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 (労働相談ダイヤル)	0120-967164 ※携帯電話からは、 077-511-1402	月～金12時～16時 (祝日、年末年始を除く)	面談は事前連絡 が必要

生活困窮や生活保護に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
生活困窮に関する相談	生活支援相談課(市)	077-582-1161	月～金 8時30分～17時15分	
生活保護に関する相談	健康福祉政策課(市)	077-582-1123	月～金 8時30分～17時15分	

ひきこもりに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間	備考
ひきこもりに関する 相談	生活支援相談課(市)	077-582-1161	月～金 8時30分～17時15分	
	滋賀県草津保健所	077-562-3534	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	電話や面談 (要予約)
	滋賀県ひきこもり 支援センター	077-567-5010	月～金 9時～16時 (祝日、年末年始を除く)	

SNS、その他の相談

こころのサポートしが LINE相談 毎日16時～22時 	まもろうよこころ LINEなどのSNSやチャットでの悩み相談 (相談先の検索サイト) 
凧(なぎ)の会おうみ(滋賀県自死遺族の会) 自死で大切な人を亡くしたご遺族の分かち合い 日時：毎月第3土曜日 14時～15時30分 (13時30分受付開始) 会場：ホームページをご確認ください。	人権擁護委員による相談 人権に関する相談 日 時：毎月第1、3木曜日 9時～12時 (祝日、年末年始を除く) 場 所：市役所2階相談室 その他：相談無料・事前予約不要