

その悩み **誰かに** 相談してみませんか?



こころや身体、子育て・介護・お金のことなど、ひとりで悩んでいませんか？
誰かに相談し、助けを求めることで、新たな視点や解決策が見つかるかもしれません。



相談するメリット

- ・自分では気づきにくい心の不調の早期発見ができる
- ・専門的なアドバイスやサポートが受けられる
- ・問題解決の糸口を見つけやすくなる
- ・自分の気持ちを整理できる
- ・孤独感や不安の軽減につながる
- ・ストレス対処力が向上する

(市) : 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9時～16時45分	
こころの相談 (精神保健相談)	滋賀県草津保健所	077-562-3526	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)	
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
不妊症・不育症や 流産・死産を 経験された方の相談	不妊症不育症 相談支援センター (滋賀医科大学附属病 院内)	077-548-9083	月、水、金9時～16時	メール、電話、面談に て相談可能です。 左記曜日以外の電話相 談、面談については事 前にホームページから 予約をお願いします。
思いがけない妊娠に 関する相談	にんしんSOS滋賀	090-8810-2499	月、水、金18時～20時 日曜14時～16時 (祝日、年末年始を除く)	メール、LINEでも相談 できます。 詳しくはホームペー ジをご覧ください。
妊娠中の悩み事や 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9時～16時45分	
子育て・女性の健康に 関わる相談	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9時～16時45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9時～16時45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9時～16時45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9時～17時	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 相談窓口	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面談相談(要予約) 平日9時～16時 (祝日、12/29～1/3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9時～17時	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 (大津地方事務局へ)	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9時～16時45分	
	滋賀県虐待 ホットライン	①189 ②077-562-8996	24時間対応	

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9時～16時45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 風	077-589-8784	月・火・木・金10時～18時 水・土(第2,4のみ)10時～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9時～16時45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 (祝日、年末年始を除く)	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 (祝日、年末年始を除く)	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 (祝日、年末年始を除く)	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、薬物、ギャンブルなどの依存に関する相談	滋賀県草津保健所	077-562-3526	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～金9時～17時 土9時～12時	びわこ家族会あり 毎月第4土曜日 詳細はホームページをご確認ください。
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	連絡はメールで。 cce57380@nyc.odn.ne.jp お急ぎの場合の電話は 06-6536-0828(AA関西)	時間、会場(大津、草津、米原、近江八幡市内など)については、ホームページの月間予定表 よし苗(葦苗)をご確認ください。	予約不要、無料

そのお酒の飲み方、大丈夫ですか？

下記のチェック項目で、2点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。

アルコール依存症 簡易チェックツール(CAGE)(※一部抜粋)

- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがある
- 飲酒を批判されて、腹が立ったりいらいらしたことがある
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがある
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがある



アルコール関連
市ホームページ

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9時～16時45分	
困難な問題を抱える女性へのよろず相談	こども家庭相談課(市)	077-582-1137	月～金9時～16時45分	
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
男女差別、夫婦・家族やその他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、施設点検日を除く)	
人権問題に関する相談	みんなの人権110番(大津地方司法局へ)	0570-003-110(ダイヤル1番)	月～金8時30分～17時15分(祝日、年末年始を除く)	

法律、借金、多重債務、契約トラブル、犯罪などに関する相談

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10時～12時、13時～15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	法的トラブル解決のための総合案内所 相談窓口や法制度情報を無料提供
	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	
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
消費者トラブル、多重債務等に関する相談	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)	
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 satoco3105biwako@gmail.com	24時間365日 ホットライン	

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。
- ★寝る直前の食事は控えよう。
- ★寝る前はスマホやゲームなどの使用は避けよう。
- ★寝るときはできるだけ静かで暗い環境にしよう。
- ★日中は積極的にからだを動かそう。
- ★夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は控えよう。

※睡眠の不調や休養感の低下が続くときは、早めに医療機関などに相談しましょう。



睡眠関連
市ホームページ

こころの不調のサイン、出ていませんか？



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。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、ストレスと上手に付き合しましょう。

ストレスチェックをしてみましょう

チェック項目	☑
頭がすっきりしない(頭が重い)	
めまいを感じることもある	
いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	
肩が凝りやすい	
なかなか疲れが取れない	
気持ちよく起きられないことがある	
夜中に目覚めたあと、なかなか寝付けない	
ちょっとしたことで腹が立ったり、いらいらしそうなことが多い	

詳細なチェックは、市ホームページで実施できます。



ストレスチェック→

♡疲れている時はセルフケアを♡

ストレスチェックに当てはまる項目が多いほどこころが疲れているかも。ストレスをため込まないようにセルフケアをこころがけましょう。

からだを動かす



音楽を聞く、歌を歌う

腹式呼吸を繰り返す



今の気持ちを書き出す

できていることに目を向ける



失敗したら笑ってみる

厚生労働省「こころもメンテしよう」より一部抜粋



不調が続くときは、医療機関の受診も考えましょう

こころの病気は誰にでも起こるものです。気になる症状が続いたり、生活に支障が出たり、つらい状況が長引く場合は、周囲の人や専門機関に相談したり、医療機関を受診しましょう。もし、こころの病気であった場合、早めに治療するほど、重症化や慢性化を防ぐことができます。

悩んでいる人に気づいたら・・・(ゲートキーパーの役割)



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き(傾聴)、適切な機関や支援者につないで、見守る人のことを「ゲートキーパー」と言います。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。

眠れていない、食欲がない、やせた、お酒の量が増えたなど、「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話を聞く(傾聴)

相手の気持ちや考えを認め、気持ちに寄り添う姿勢で話を聴き、ねぎらいの言葉をかけてください。

困り事の解決が進むこともあれば時間がかかることもあります。孤立しないように引き続き見守りましょう。

④見守る

③つなぐ

ひとりでは解決できないこともたくさんあります。専門機関などにつなぎ、支援の協力を求めましょう。



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9時～16時45分	
	生活支援相談課(市)	077-582-1161	月～金9時～16時45分	
	発達支援課(市)	077-582-1158	月～金9時～16時45分	面談は要予約
	ジョブプラザ守山 (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 (部門コード41#)	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9時～16時45分	
生活保護に関する相談	健康福祉政策課(市)	077-582-1123	月～金9時～16時45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9時～16時45分	
	滋賀県草津保健所	077-562-3526	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)	面談は要予約

SNS、その他の相談

<p>★こころのサポートしが LINE相談 毎日16時～24時</p> 	<p>★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)</p> 
<p>★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時から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。</p>	<p>★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30分～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</p>