



# 話してください あなたの悩み

ひとりで悩まないで、誰かに相談してみましよう、解決するかもしれません。



## こころやからだの不調の相談(アルコール・薬物の相談含)

電話や面接(要予約)による相談を行っています。事前にお電話ください。

- 滋賀県草津保健所 ☎ 077-562-3534
- 滋賀県東近江保健所 ☎ 0748-22-1300
- 滋賀県長浜保健所 ☎ 0749-65-6610
- 大津市保健所 ☎ 077-522-6766  
月～金 8:40～17:25 (祝日・年末年始を除く)
- 滋賀県甲賀保健所 ☎ 0748-63-6148  
各保健所 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
- 滋賀県彦根保健所 ☎ 0749-21-0283
- 滋賀県高島保健所 ☎ 0740-22-2419
- 滋賀県立精神保健福祉センター ☎ 077-567-5010  
思春期関連(概ね15才以上)、アディクション関連、こころのケア関連(PTSD等)、ご遺族の相談、その他  
月～金 9:00～16:00(面接は要予約)
- お住まいの地域の市町役場・相談支援事業(地域生活支援センター)

## こころの悩みの相談

- 滋賀県自殺対策推進センター(自殺予防電話相談) ☎ 077-566-4326  
年末年始を除く毎日 9:00～21:00
- 京都いのちの電話 ☎ 075-864-4343  
年中無休(24時間)
- こころの電話 ☎ 077-567-5560  
月～金10:00～12:00、13:00～21:00 (土・日・祝日、年末年始を除く)
- 自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556  
(毎月10日 8:00～翌日8:00)
- 滋賀いのちの電話 ☎ 077-553-7387  
金・土・日 10:00～22:00
- 滋賀県精神障害者患者会 ☎ 0748-52-4255  
(こころの会) 年中無休 8:00～22:00但し、体調の悪い日、診察日はできません。
- 日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org>  
ホームページQRコード▶



## 男女差別、夫婦・家族関係の悩み、離婚、DV等の相談

- 男女共同参画相談室(県立男女共同参画センター内)  
男女差別、夫婦・家族やその他の様々な人間関係における悩み、離婚、DVなど。性別問わず相談可。  
☎ 0748-37-8739  
火・水・金・土・日…9:00～12:00、13:00～17:00 木…9:00～12:00、17:00～20:30(夜間相談)  
(月曜日・祝日の翌日・年末年始・施設点検日を除く)
- 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 8:30～22:00 来所は要予約
- 女性の人権ホットライン(大津地方法務局内)  
女性の人権問題に関する相談 ☎ 0570-070-810  
月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
- 彦根子ども家庭相談センター ☎ 0749-24-3741  
月～金 8:30～17:15 来所は要予約



## 学校の悩み・子どもの悩み相談

- 中央子ども家庭相談センター ☎ 077-562-1121  
月～金 8:30～17:15 来所は要予約
- 滋賀県子ども・若者総合相談窓口 ☎ 077-567-5058  
月～金 9:00～16:00 (面接は要予約)
- 子どもの人権110番(大津地方法務局内)  
子どもの人権問題・いじめに関する相談 ☎ 0120-007-110  
月～金 8:30～17:15(フリーダイヤル)
- 彦根子ども家庭相談センター ☎ 0749-24-3741  
月～金 8:30～17:15 来所は要予約
- 子ども・子育て応援センター[こころんだいやる] ☎ 077-524-2030  
☎ 0120-0-78310(全国共通ダイヤル)  
祝日を含む毎日 9:00～21:00 (12/29～1/3除く)
- こどものなやみごと110番 ☎ 0120-783-998  
毎週水曜日(祝日除く) 15:00～17:00
- 大津・高島子ども家庭相談センター ☎ 077-548-7768  
月～金 8:30～17:15 来所は要予約
- いじめで悩む子ども相談電話 ☎ 077-567-5404  
月～金 9:30～18:00 (祝日・年末年始を除く)
- 滋賀県虐待ホットライン 子どもへの虐待の通告(連絡) ☎ 189 もしくは ☎ 0570-064-000  
(児童相談所全国共通ダイヤル・24時間対応)  
☎ 077-562-8996 (24時間対応)
- いじめ等の悩み24時間電話相談[24時間子供SOSダイヤル] ☎ 0120-0-78310(全国共通)  
祝日を含む毎日24時間 9:00～21:00に県内からかけた場合は[こころんだいやる]につながります。



3月/自殺対策強化月間

9月10日～16日/自殺予防週間

## 借金・多重債務・法律等に関する相談

- 滋賀県消費生活センター 消費生活相談窓口  
☎ 0749-23-0999  
平日・土日 9:15～16:00
- 貸金業者に関する相談(県庁中小企業支援課)  
☎ 077-528-3732  
平日 8:30～17:15
- 法テラス滋賀(日本司法支援センター滋賀地方事務所)  
☎ 050-3383-5454  
月～金 9:00～17:00
- 滋賀弁護士会法律相談センター  
☎ 077-522-3238(予約制)  
一般相談(30分5,250円)・離婚、相続、金銭トラブル、刑事事件など・  
交通事故、個人の方の多重債務相談(無料)
- 滋賀県司法書士会総合相談センター大津 無料法律相談  
☎ 077-527-5545(予約制)  
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草津 無料法律相談  
☎ 077-527-5545(予約制)  
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彦根 無料法律相談  
☎ 077-527-5576(予約制)  
自己破産、個人再生、任意整理、過払い請求に関する相談
- びわ湖あおぞら会(滋賀県クレジット・サラ金被害をなくす会連絡会)  
☎ 077-527-7360  
月～金 13:00～17:00

## 犯罪被害の相談

- おうみ犯罪被害者支援センター  
犯罪の被害者やその周りの方からの悩みについて、被害届等にかかわらず何でもご相談ください。  
いつかっこりはおうみ 心に一番 やさしい  
☎ 077-525-8103 ☎ 077-521-8341  
月～金 10:00～16:00(年末年始・祝日を除く)  
電話相談 面接相談 直接支援、カウンセリングなど
- 性暴力被害者総合ケアワンストップびわ湖SATOCO(サトコ)  
ニコリキョウキョウサトコ  
☎ 090-2599-3105(24時間365日ホットライン)  
E-mail [satoco3105biwako@docomo.ne.jp](mailto:satoco3105biwako@docomo.ne.jp)  
[satoco3105biwako@gmail.com](mailto:satoco3105biwako@gmail.com)  
ひとりで悩まず、まずはSATOCO(サトコ)に電話・メールを
- 法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル(日本司法支援センター)  
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で提供します。  
なくことないよ  
☎ 0570-079714  
月～金 9:00～21:00/土 9:00～17:00

## 生活保護の相談、申請窓口

- お住まいの市町役場にご相談ください。

## 資金繰りの相談

- しが金融ホットライン(県制度融資のご案内)  
☎ 077-528-3732 平日 8:30～17:15

## 各種自助グループの相談窓口

- 滋賀県断酒同友会(酒害相談)  
☎ 0748-72-3792(事務局:青木方)  
<http://shigadansyu.com>
- AA滋賀(飲酒問題でお困りの方)  
☎ 090-3354-0850  
<http://www.geocities.jp/siganoaa/> (AA滋賀事務局)
- びわこダルク 薬物依存症の本人および家族  
☎ 077-521-2944 月～金 9:00～17:00
- フェローズ Fellows ☎ 077-527-2003  
依存症全般の相談 毎週火～金 13:00～16:00(来所面談は有料)
- 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方の分かち合いのつどい 毎月第3土曜 14:00～  
☎ 077-567-5010 <http://www.lifelink-db.org/>  
お問い合わせ先:精神保健福祉センター

## 仕事等の悩みの相談

- 滋賀県労働局(総合労働相談コーナー)  
☎ 077-522-6648  
月～金(平日) 8:30～17:15
- 滋賀県労働相談所(労働相談ダイヤル)  
若狭ナイ労働  
☎ 0120-967164  
(県内固定電話からのみ利用可。携帯電話からは、TEL 077-511-1402をご利用ください)  
月～金(平日) 10:00～20:00 月～金(祝日) 17:00～20:00  
土・日 10:00～16:00(年末年始を除く)  
面談による相談は事前連絡が必要です。
- シニアジョブステーション滋賀  
☎ 077-521-5421  
概ね45才以上の中高年齢者の就職に関する相談  
月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
- 滋賀産業保健総合支援センター(産業保健担当者向け)  
事業場におけるメンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援、労働衛生に関する相談  
☎ 077-510-0770  
月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

## 生活等における様々な悩みの相談

- あしなが育英会(本部) <http://www.ashinaga.org>  
病気や災害、自死で親を亡くした子どもたちを奨学金とこころのケアで支える民間組織  
☎ 03-3221-0888 月～金 9:00～17:00
- 手紙相談「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  
お問い合わせ [info@bouzsanga.org](mailto:info@bouzsanga.org)  
<http://www.bouzsanga.org/letters.html>
- 住居・生活保護相談(反貧困ネットワーク滋賀)  
労働・生活保護・多重問題・住居など～生活困窮でお困りの方  
ご相談ください。  
☎ 077-526-6027 平日 13:00～17:00  
事務局:大津市京町3丁目4-12 滋賀第一法律事務所
- 県内外国人相談窓口((公財)滋賀県国際協会)  
県内在住の外国人の方を対象に、生活相談窓口を解説しています。  
☎ 077-523-5646  
FAX 077-523-5646  
E-mail [mimitaro@s-i-a.or.jp](mailto:mimitaro@s-i-a.or.jp)  
ポルトガル語・スペイン語 月～金(祝日・年末年始を除く)10:00～17:00  
タガログ語(英語) 月～木(祝日・年末年始を除く)10:00～17:00  
※その他不定休あり
- 戸籍に記載されていない方のための相談援助  
☎ 080-3836-7830  
毎週金曜日(祝日・年末年始を除く)10:00～15:00