

電話番号の数字を1回押すと、スマホの電話アプリが立ち上がります。
うまくいかない場合は、お手数ですが通常どおり番号を入力しておかけ下さい。

《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ょう、解決の糸口が見つかるかもしれません。

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。

| | | | |
|-----------|---------------|----------------|--------------|
| 滋賀県草津保健所 | ☎077-562-3534 | | |
| 滋賀県甲賀保健所 | ☎0748-63-6148 | 月～金 | |
| 滋賀県彦根保健所 | ☎0749-21-0281 | 8:30～17:15 | |
| 滋賀県長浜保健所 | ☎0749-65-6610 | (祝日・年末年始を除く) | |
| 滋賀県高島保健所 | ☎0740-22-2525 | | |
| 滋賀県東近江保健所 | ☎0748-22-1300 | 月～金 9:00～16:00 | (祝日・年末年始を除く) |
| 大津市保健所 | ☎077-522-6766 | 月～金 9:00～17:00 | (祝日・年末年始を除く) |

こころの悩みの相談

| | | | |
|----------------|---|---------------------------|--|
| こころの電話 | ☎077-567-5560 | 毎日10:00～12:00、13:00～21:00 | (年末年始を除く) |
| 滋賀いのちの電話 | ☎077-553-7387 | 金～月10:00～20:30 | |
| 京都いのちの電話 | ☎075-864-4343 | 年中無休(24時間) | ナビダイヤル☎0570-783-556 (10:00～22:00) |
| 自殺予防いのちの電話 | ☎0120-783-556 | 毎日16:00～21:00 | 毎月10日8:00～翌日8:00 |
| 日本いのちの電話連盟 | https://www.inochinodenwa.org | | |
| 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。 |
| 滋賀県立精神保健福祉センター | ☎077-567-5010 | 月～金9:00～16:00 | (来所は要予約) 依存症関連、こころのケア関連 (PTSD等)、ご遺族の相談、その他 |

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) | ☎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、祝日の翌日、年末年始・施設点検日を除く) 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。 |
| 女性の人権ホットライン (大津地方法務局内) | ☎0570-070-810 | 月～金(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15 | 女性の人権問題に関する相談 |
| 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) |
| 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) |
| 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) |
| 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) |
| 滋賀県子ども・若者 総合相談窓口 | ☎077-567-5058 | 月～金9:00～16:00 | (来所は要予約) |
| 子ども・子育て応援センター | ☎077-524-2030 [こころんだいやる] | 祝日を含む毎日9:00～21:00 (12/29～1/3除く) | |
| | ☎0120-0-78310 | 21:00～翌日9:00 | (全国共通ダイヤル) |
| こどもの人権110番 (大津地方法務局内) | ☎0120-007-110 | 月～金8:30～17:15 | こどもの人権問題・いじめに関する 相談 |
| 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 | |
| 滋賀県虐待ホットライン (子どもへの虐待の通告(連絡)) | ☎189 | 24時間対応 | (滋賀県児童相談専用ダイヤル) |
| | ☎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 | 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。 | |

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 | ☎077-528-3732 | 平日8:30～17:15 | 中小企業県制度融資のご案内 |
|------------|---------------|--------------|---------------|

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9:15~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く) | |
| 貸金業に関する相談 (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) | ☎0570-078-339 | 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5,500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 |
| 滋賀県司法書士会 総合相談センター大津/守山 | ☎077-527-5545 | (予約制) | 無料法律相談 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 | ☎077-527-5576 | (予約制) | |
| びわ湖あおぞら会 | ☎077-527-7360 | 月~金13:00~17:00 | (特定非営利活動法人反貧困ネットワーク滋賀) |

仕事等の悩みの相談

| | | | |
|-------------------------------|---------------|----------------------------------|---|
| 滋賀労働局 | ☎077-522-6648 | 月~金(平日)9:00~12:00 13:00~16:30 | (総合労働相談コーナー) |
| 滋賀県労働相談所 (労働相談ダイヤル) | ☎0120-967164 | 月~金(平日)12:00~16:00 | (県内固定電話もしくは公衆電話からのみ利用可。携帯電話からは☎077-511-1402をご利用ください。)面談による相談は事前連絡が必要です。 |
| 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(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15 | 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 |
| 滋賀県地域若者サポートステーション | ☎077-563-0366 | 月~金(祝日・年末年始を除く) | 15~49歳までの就職相談・支援窓口(一定期間無業の若者が対象) |

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 | ☎03-3221-0888 | 月~金9:00~17:00 | 病気や災害で、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 |
| 住居・生活保護相談 (反貧困ネットワーク滋賀) | ☎077-526-6027 | 平日13:00~17:00 | 労働・生活保護・多重問題・住居など~生活困窮でお困りの方。 事務局:大津市京町3丁目4-12滋賀第一法律事務所 |
| しが外国人相談センター (公財)滋賀県国際協会 | ☎077-523-5646 FAX:077-523-5646 | 月~金(祝日・年末年始を除く)10:00~17:00 E-mail:mimitaro@s-i-a.or.jp | 県内在住の外国人の方を対象に、生活相談窓口を開設しています。 |

犯罪被害の相談

| | | | |
|----------------------------------|---|--------------------------------|---|
| おうみ犯罪被害者支援センター | ☎077-525-8103 | 月~金10:00~16:00 (年末年始・祝日を除く) | 犯罪の被害者やその周りの方からの悩みについて、被害届等に関わらず何でもご相談下さい。 電話相談、面接相談、付添やカウンセリングなどの直接的支援。 |
| | ☎077-521-8341 | | |
| 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 | 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) | ☎0570-079714 | 月~金9:00~21:00 土9:00~17:00 | 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 |

各種自助グループの相談窓口

| | | | |
|---------------------------|---|--------------------|--|
| 滋賀県断酒同友会 | ☎0748-72-3792 (事務局:青木方) | | 飲酒問題でお困りの方、ご家族 |
| | https://shigadansyu.com/ | | |
| AA滋賀 | http://shiganoaa.web.fc2.com/ (AA滋賀事務局) | | 飲酒問題でお困りの方 |
| | 急ぎの場合は下記セントラルオフィスへ ☎06-6536-0828 | | |
| びわこダルク | ☎077-521-2944 | 月~金9:00~17:00 | 薬物依存症の本人および家族 |
| 薬物依存症当事者の会 | ☎077-521-2944 | (NA係)月~金9:00~17:00 | NA滋賀グループ |
| 凧(なぎ)の会おうみ (滋賀県自死遺族の会) | http://naginokai.g2.xrea.com/ | | 自死で大切な人を亡くしたご遺族の分かち合いを開催 毎月第3土曜14:00~ |