

安心して暮らせる地域づくり

「ひきこもり」を正しく理解してくださる方がそばにいてくれることが、ご本人ご家族にとって大きなサポートとなります。

ひきこもりとは

ストレスが大きすぎて心身が疲労し、どうにもならなくなった時に身を守る方法の一つです。誰にでも起こる可能性があり、“出られるのに出ない”ではなく、“**出られないから出ない**”のです。

ご本人、ご家族が
自分らしい暮らしができるように…
その一歩をふみだせるように…

お気軽にご相談ください

外出すること、仕事につながるものが
必ずしもゴールではありません。

あなたへ

気持ちを
お話ください。
相談員があなたの
ペースで伴走
します。

ご家族へ

誰かに
相談することで
状況が変わる
ことがあります。

地域の方へ

あなたの
ゆるやかな
つながりが
大きなサポートに
なります。

「ひきこもり」といっても
その状態はそれぞれです。

- ・何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある。
- ・家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態にある。
- ・支援を必要とする状態にある。
- ・本人やその家族（世帯）です。その状態にある期間は問いません。

ひきこもりハンドブック
～寄り添うための羅針盤より～



【相談窓口】

相談できる場所があります。
あなたのタイミングで、
お気軽にご相談
ください。

市町 窓口

相談受付は、月から金（祝日、年末年始を除く）

大津市	077-526-5316	子ども・若者総合相談窓口	
草津市	077-561-6927	人とくらしのサポートセンター	
守山市	077-582-1161	生活支援相談課	
栗東市	077-551-0118	社会福祉課	
野洲市	077-587-6063	市民生活相談課	077-588-1788 健康推進課
甲賀市	0748-62-5336	水口保健センター	0748-66-1105 土山保健センター
	0748-88-6556	甲賀保健センター	0748-86-5934 甲南保健センター
	0748-82-3113	信楽保健センター	0748-69-2155 地域共生社会推進課
湖南市	0748-71-2364	障がい福祉課	
近江八幡市	0748-36-5597	子ども・若者総合相談窓口	0748-33-4252 健康推進課
	0748-31-3711	障がい福祉課	0748-36-5583 福祉暮らし仕事相談室
東近江市	0748-24-5512	福祉政策課	0748-24-5640 障害福祉課
	0748-24-0664	発達支援センター	0748-23-5050 保健センター
日野町	0748-52-6573	福祉保健課	
竜王町	0748-58-3741	自立支援課発達支援係	
	0748-58-5323	自立支援課障がい福祉係	
彦根市	0749-26-0994	こども家庭センターひこまる	
愛荘町	0749-42-4887	健康推進課	0749-42-7691 福祉課
豊郷町	0749-35-8116	保健福祉課	
甲良町	0749-38-5151	保健福祉課	
多賀町	0749-48-8115	福祉保健課	
長浜市	0749-65-6536	社会福祉課総合相談係	
米原市	0749-53-5121	社会福祉課	
高島市	0740-25-8120	社会福祉課くらし連携支援室	
	0740-25-8555	子ども若者総合相談窓口	



保健所

相談受付は、月から金（祝日、年末年始を除く）

大津市保健所（大津市）	9:00～17:00	077-522-6766
草津保健所（草津市・守山市・栗東市・野洲市）	9:00～16:00	077-562-3534
甲賀保健所（湖南市・甲賀市）	9:00～16:00	0748-63-6148
東近江保健所（近江八幡市・東近江市・日野町・竜王町）	9:00～16:00	0748-22-1300
彦根保健所（彦根市・愛荘町・豊郷町・甲良町・多賀町）	9:00～16:00	0749-21-0281
長浜保健所（長浜市・米原市）	9:00～16:00	0749-65-6610
高島保健所（高島市）	9:00～16:00	0740-22-2419

滋賀の縁創造実践センター

滋賀県社会福祉協議会（ひきこもり電話相談）

077-526-7031 毎週木曜日13時～17時

滋賀県立精神保健福祉センター（ひきこもり支援センター）

077-567-5058 月～金（祝日、年末年始を除く）9時～16時

