



話してください あなたの悩み

誰かに相談してみましよう、あなたはひとりではありません。



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
月～金 9:00～16:00
 - 滋賀県東近江保健所
☎ 0748-22-1300
月～金 9:00～16:00
 - 滋賀県長浜保健所
☎ 0749-65-6610
月～金 9:00～16:00
 - 大津市保健所
☎ 077-522-6766
月～金 9:00～17:00
 - 滋賀県甲賀保健所
☎ 0748-63-6148
月～金 9:00～16:00
 - 滋賀県彦根保健所
☎ 0749-21-0281
月～金 9:00～16:00
 - 滋賀県高島保健所
☎ 0740-22-2525
月～金 9:00～16:00
- 各保健所 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
- 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)
- 滋賀県精神障害者患者会
☎ 0748-52-4255
(こころの会) 年中無休 9:00～21:00
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▶
- こころのサポートしが[LINE相談]
<相談時間> 毎日16:00～22:00
(令和7年6月から
16:00～24:00に相談時間
を拡大予定)
- 滋賀県立精神保健福祉センター
☎ 077-567-5010
アディクション関連、こころのケア関連、ご遺族の相談、その他
月～金 9:00～16:00 来所は要予約(祝日・年末年始を除く)

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
(月曜日・祝日の翌日・年末年始・施設点検日等を除く)
- 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(大津地方検察局内)
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

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
- 日野子ども家庭相談センター
☎ 0748-36-1201
月～金 8:30～17:15 来所は要予約
- 滋賀県虐待待 Hotline 子どもへの虐待の通告(連絡)
☎ 189
(滋賀県児童相談専用ダイヤル・24時間対応)
☎ 077-562-8996 (24時間対応)
- 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)
(祝日・年末年始を除く)
- 子ども・子育て応援センター
☎ 077-524-2030 [こころんだいやる]
毎日 9:00～21:00(12/29～1/3除く)
☎ 0120-0-78310(全国共通)
(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。)
- 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)
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。
- こどもの人権110番(大津地方検察局内)
こどもの人権問題・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)
- 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
- こころのサポートしが[LINE相談]
<相談時間> 毎日16:00～22:00
(令和7年6月から16:00～24:00に相談時間を拡大予定)

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

月～金 9:15～16:00(祝日・年末年始を除く)

● 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(専任の担当者との相談は平日9:00～15:45)

● 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(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守山 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

● びわ湖おおぞら会(特定非営利活動法人反貧困ネットワーク滋賀)

☎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。

☎077-525-8103 ☎077-521-8341

月～金 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

ホームページにメール相談フォームがあります。

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

● 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(24時間365日ホットライン)

E-mail 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。

☎0120-079714

月～金 9:00～21:00/土 9:00～17:00

仕事等の悩みの相談

● 滋賀労働局(総合労働相談コーナー)

☎077-522-6648

月～金(平日) 9:00～12:00、13:00～16:30

● 滋賀県労働相談所(労働相談ダイヤル)

☎0120-967164

(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、TEL 077-511-1402をご利用ください)

月～金(平日) 12:00～16:00

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)

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

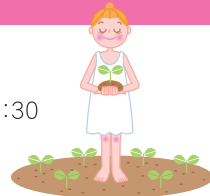
● 滋賀県地域若者サポートステーション

働くことへの不安や悩みに関する相談

☎077-563-0366

月～金9:00～17:00(祝日・年末年始除く)

15～49歳までの就職相談・相談窓口(無業の若者が対象)



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(中小企業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(飲酒問題でお困りの方、ご家族)

☎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)

<http://shiganoaa.web.fc2.com>

E-mail cce57380@nyc.odn.ne.jp

急ぎの電話はセントラルオフィスへ 06-6536-0828

● 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

びわこ家族会(薬物依存症を抱える家族の会)

毎月第4土 10:00～15:00

● 薬物依存症当事者の会 NA滋賀グループ

☎077-521-2944 (NA係) 月～金 9:00～17:00

● 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を開催 毎月第3土曜 14:00～

<http://naginokai.g2.xrea.com>

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、自死等で親を亡くした子どもたちや、障がいなどで親が働けない家庭の子どもたちを奨学金、教育支援、こころのケアで支える民間非営利団体

☎03-3221-0888 月～金 9:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)

● 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:大津市末広町4-5 NS大津ビル4階 女性の法律事務所パール

● しが外国人相談センター((公財)滋賀県国際協会)

県内在住の外国人の方を対象に、生活相談窓口を開設しています。

☎077-523-5646

E-mail mimitaro@s-i-a.or.jp

月～金(祝日・年末年始を除く)10:00～17:00

● にんしんSOS滋賀

予期せぬ妊娠等、妊娠のことで困ったらご相談ください。

☎090-8810-2499

月・水・金 18:00～20:00/日 14:00～16:00

● 滋賀県不妊症・不育症相談支援センター

不妊症・不育症・流産・死産等の悩みに関する相談

☎077-548-9083 (月・水・金 9:00～16:00)