

自殺はしない

死んだらあかん!! 死なせたらあかん!! 大切な命を守るために

あ～しんどい・・・

そんな時には、
自分の気持ちを話して・・・
身近にいる人や相談窓口を
利用しましょう

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。

甲賀市役所(月～金 8:30～17:15 祝日・年末年始を除く)

●甲賀市すこやか支援課
☎ 0748-69-2168

●甲賀市障がい福祉課
☎ 0748-69-2162

●水口保健センター ●土山保健センター ●甲賀保健センター
☎ 0748-62-5336 ☎ 0748-66-1105 ☎ 0748-88-6556

●甲南保健センター ●信楽保健センター
☎ 0748-86-5934 ☎ 0748-82-3113

●滋賀県立精神保健福祉センター
☎ 077-567-5010

月～金 9:00～16:00(面接は要予約)

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

●滋賀県甲賀保健所
☎ 0748-63-6148



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

●滋賀いのちの電話
☎ 077-553-7387

金・土・日 10:00～22:00

●京都いのちの電話
☎ 075-864-4343

年中無休(24時間)

●自殺予防いのちの電話
☎ 0120-783-556

(毎月10日8:00～翌日8:00)

●こころの電話相談
☎ 077-567-5560

月～金 10:00～12:00, 13:00～21:00
(土・日・祝日、年末年始を除く)

●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

●甲賀市人権推進課
☎ 0748-69-2149

(予約優先) 月・水・金 9:00～16:00(祝日・年末年始除く)

●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

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。

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・施設点検日等を除く)

●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

●中央子ども家庭相談センター

☎ 077-564-7867(女性相談専用電話番号)

祝日、年末年始を含む毎日 8:30～22:00 来所は要予約

学校の悩み・子どもの悩み相談

●甲賀市家庭児童相談室
☎ 0748-69-2177

月～金 8:30～17:15

●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)

●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)

●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、虐待対応ダイヤル無料・
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(面接は要予約)

●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

(24時間全国共通ダイヤル) 土日・祝日を
含む毎日 9:00～21:00(12/29～1/3除く)

●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) 土日・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。(12/29～1/3除く)

借金・多重債務・法律等に関する相談

●甲賀市消費生活センター

☎ 0748-69-2147 月～金 9:30～17:00
(祝日・年末年始は除く)

●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(祝日・年末年始は除く)

●貸金業者に関する相談(県庁中小企業支援課)

☎ 077-528-3732
月～金 8:30～17:15 (祝日を除く)

●法テラス滋賀(日本司法支援センター滋賀地方事務所)

☎ 0570-078339/050-3383-5454 (IP電話の場合)
月～金 9:00～17:00 (祝日を除く)

●滋賀弁護士会法律相談センター

☎ 077-522-3238
(予約制・予約受付日 月～金 9:00～12:00、13:00～17:00)
一般相談(30分 5,000円+消費税)
交通事故、個人の方の多重債務相談(初回30分は無料)

●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



犯罪等に関する様々な相談

●甲賀警察署

☎ 0748-62-4155
警察総合電話 ☎ #9910 月～金 8:30～17:15

●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。

いつかにつこりはいおうみ 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

●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。

☎ 0570-079714
月～金 9:00～21:00/土9:00～17:00

生活等における様々な悩みの相談

●甲賀市生活支援課(生活支援窓口)

☎ 0748-69-2158 月～金 8:30～17:15
(祝日・年末年始を除く)

●甲賀市社会福祉協議会相談支援課

☎ 0748-62-8085

●あしなが育英会(本部) <http://www.ashinaga.org>

☎ 03-3221-0888 月～金 9:00～17:00

●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開設しています。

☎ 077-523-5646 FAX 077-523-5646
E-mail 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

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



仕事等の悩みの相談

●ハローワーク甲賀(仕事探し)

☎ 0748-62-0651 月～金 8:30～17:15

●滋賀県労働局(総合労働相談コーナー)

☎ 077-522-6648 月～金 8:30～17:15

●滋賀県労働相談所(労働相談ダイヤル)

苦勞ナイ労使

☎ 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)10:00～17:00(12:30～13:30、15:00～15:15を除く・年末年始を除く)

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

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
<https://shiganoaa.web.fc2.com/>(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 9:00～7:00

●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かち合いのつどい 毎月第3土曜14:00～

☎ 077-567-5010

【お問い合わせ先】滋賀県立精神保健福祉センター

SNS相談

●特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター

<https://childline.or.jp/chat>

※その他のSNS相談窓口については、甲賀市ホームページをご覧ください。