あなたの悩みに、寄り添いたい。

お酒の量が増えた、ため息が目立つ、いつもより疲れた顔をしている、口数が減った…
家族や身近な人に、いつもと違う様子はありませんか？
悩みを抱えた人は、「人に言えない」「どうしたらいいか分からない」状況に陥ることがあります。誰にも打ち明けられず、周囲から孤立し、追い詰められることも少なくありません。

今日からあなたにできること

気づく → 声をかけ、話を聴く → 必要な支援につなぐ → 見守る

家族や友人、同僚は、身近な人の変化に気づきやすいものです。
専門性に関わらず、多くの方がお互いに気配りして変化に気づき、あたたかく声をかけて相手の悩みに耳を傾けたうえで、必要に応じて専門家のいる相談機関へつなぎ、その後も孤立しないよう見守り続けることが大切です。
「専門家ではないから自分には何もできない」「話を聴くだけではなにも解決しない」と思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、悩んでいる人は話を聴いて、一緒に考えてくれる人がいると感じるだけでも、安心感を得ることができます。

相談窓口一覧

こころやからだの不調に関すること

	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間など
こころの相談	心の健康に関する悩み うつや不眠のこと 病気やからだの悩み	【市】健康づくり課	53-5125	月～金　8:30～17:15 (祝日･年末年始を除く)
	こころの健康に関する悩み アルコールや薬物依存に関すること	滋賀県長浜保健所	65-6610	月～金　8:30～17:15 (祝日･年末年始を除く)
	こころの健康に関する悩み アルコールや薬物依存に関すること ひきこもり･思春期に関すること	滋賀県立精神保健福祉センター	077-567-5010	月～金　9:00～16:00 (祝日･年末年始を除く)

経済･生活に関すること

	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間など
経済	生活困窮に関すること 生活保護に関すること	【市】社会福祉課	53-5123	月～金　8:30～17:15 (祝日･年末年始を除く)
	消費生活全般の相談 悪質商法などのトラブル 借金、多重債務に関すること	【市】消費生活相談窓口	53-5110	月～金　9:30～16:00 (祝日･年末年始を除く)
	納税相談	【市】収納対策課	53-5116	月～金　8:30～17:15 (祝日･年末年始を除く)
生活	生活全般の困りごと相談 介護･福祉に関すること	米原市社会福祉協議会		
		山東地域福祉活動センター（山東支所内）	55-3933	月～金　8:30～17:15 (祝日･年末年始を除く)
		伊吹地域福祉活動センター（愛らんど内）	58-1770	月～土　8:30～17:30 (年末年始を除く)
		米原地域福祉活動センター（ゆめホール内）	54-3100	
		近江地域福祉活動センター（やすらぎハウス内）	52-1463	
	権利擁護に関すること	米原市社会福祉協議会　（ゆめホール内） 米原市権利擁護センター	54-3205	月～金　8:30～17:30 (祝日･年末年始を除く)

その他の相談や相談会

相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間など
多文化共生に関すること 外国人に関すること	【市】人権政策課	53-5167	月～金　8：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
	米原市多文化共生協会	56-0577	月～金　8：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
人権問題に関すること	【市】人権政策課	53-5167	月～金　8：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
	【市】人権総合センターS.C.プラザ	54-2444	月～金　8：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
【定例相談会】 法律相談	【市】福祉政策課	53-5121	【完全予約制】 毎月第４木曜　相談料1,000円 詳しくは連絡先までお問い合わせください。
【定例相談会】 心配ごと総合相談	【市】福祉政策課	53-5121	毎月第２，第４火曜10：00～ 詳しくは連絡先までお問い合わせください。
どんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間通話料無料 英語、中国語、韓国語、タガログ語、タイ語、スペイン語、ポルトガル語などでも相談ができます。

生活上のさまざまな悩み事は、個人や世帯で抱え込むことにより深刻化･複雑化し、時には自殺を考えるほどの悩みとなります。これらの悩みのなかには社会的な介入によって解決できるものもあります。
私たち一人一人ができるだけ早く悩みを抱える方を見つけ、必要な相談を受けられるように対処することで、解決の糸口が見いだせるかもしれません。

あなたのそばにいる人は悩みを抱えていませんか？　まずは誰かに相談してみてください。

発行日：　令和4年（2022 年）9月
発行：　米原市健康づくり課　米原市米原 1016 番地
電話：　0749-53-5125　FAX：　0749-53-5128

こころの悩みに関すること

	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間など
こころの悩み	誰にも話せず、 不安や孤独に悩むとき 生きることが辛いとき	滋賀いのちの電話	077-553-7387	金～月　10:00～20:30
	「誰かと話したい」 「悩みを聞いてほしい」とき	こころの電話相談	077-567-5560	①10:00～12:00 ②13:00～21:00 ※R5.7.31まで　月～金 ※R5.8.1から　年末年始除く毎日
		LINE　:「こころのサポートしが」 （滋賀県）	LINE：	毎日　16:00～22:00
		LINE　:「生きづらびっと」 (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク) Twitter ：　よりそいチャット 公式アカウント @yorisoichat	LINE	月・水・金・土 11:00～16:30 (16:00まで受付) 月・火・木・金・日 17:00～22:30 (22:00まで受付)
自死遺族	大切な方を自死で亡くされた方の 分かち合いの集い	凪の会おうみ （滋賀県自死遺族の会）	【問い合わせ先】 naginokai.oumi@gmail.com	毎月第3土曜日　14:00～ 場所:アクティ近江八幡

自殺対策に関する相談窓口などの情報をまとめた厚生労働省ウェブサイト
「まもろうよこころ」では、電話や SNS の相談窓口等を
分かりやすく紹介されています。
インターネット　：　https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

こども・学校に関すること

	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間など
不登校・いじめ・ひきこもり	こころの教育相談 不登校や発達面の心配、不適応など	【市】特別支援サポートセンター （学校教育課内）	53-5152	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く） 対象:小中学生
	いじめに関すること	【市】いじめ等相談支援電話 （学校教育課内）	53-5150	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
	非行・いじめ・問題行動 学校や友達、家族に関すること	少年センター （人権総合センターS.C.プラザ内）	54-5001	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く） 対象:未成年
	ひきこもりに関すること 若者の自立支援に関すること	若者自立ルームあおぞら （人権総合センターS.C.プラザ内）	54-5000	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く） 対象:15～39歳

家庭・人間関係に関すること

	相談内容	相談窓口名称	連絡先	相談時間など
母子・子育て	乳幼児や子育てに関する不安・悩み 妊産婦の悩み	【市】健康づくり課	53-5125	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
		【市】子育て世代包括支援センター （ルッチプラザ内）	55-4551	月～金　9:00～16:00 （祝日・年末年始を除く）
	子育てに関する不安や悩み	【市】子育て支援センター 寺子屋（認定こども園長岡学園近くの古民家） はなばたけ（いぶき認定こども園内） あゆっこ（まいばら認定こども園内） ふたばっこ（おうみ認定こども園内（幼児棟））	 55-3767 58-1841 52-1114 52-0363	（いずれも祝日・年末年始を除く） 月～金　9:00～12:00　13:00～15:00 月～金　8:30～12:00　13:00～14:30 月～金　9:00～12:00　13:00～15:00 月～金　9:00～12:00　13:00～15:00
		【市】保育幼稚園課 ○市内各保育所・幼稚園、認定こども園でも相談をお受けしています。	53-5133	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
	子育てに関する不安や悩み 児童虐待、親自身や家庭のこと	【市】子育て支援課	53-5130	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く） 対象:18歳まで
	ひとり親家庭の悩み 生活の安定や自立、離婚前、DVのこと		53-5132	月～金　8:30～17:00 （祝日・年末年始を除く）
	発達障がいに関すること	【市】発達支援センター （社会福祉課内）	53-5124	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
女性相談	DV・セクハラに関すること 人間関係の悩み 女性の人権に関すること	【市】人権政策課	53-5167	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
		男女共同参画センター （人権総合センターS.C.プラザ内）	54-0808	月～金　8:30～17:00 （祝日・年末年始を除く）
	【定例相談会】 カウンセラーによる女性のための相談	男女共同参画センター （人権総合センターS.C.プラザ内）	54-0808	【予約制】毎月第2・第4水曜 相談無料　13:00～15:50（1枠50分） 詳しくは連絡先までお問い合わせください。
高齢者	高齢者の生活全般のこと 認知症に関すること 高齢者虐待に関すること 介護サービスに関すること	山東・伊吹地域 米原市山東伊吹地域包括支援センター （山東支所内）	55-8100	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
		米原・近江地域 米原市米原近江地域包括支援センター （米原市地域包括医療福祉センターふくしあ内）	51-9014	月～金　8:30～17:30 （祝日・年末年始を除く）
障がい者	障がい者の生活全般のこと 障害者手帳や福祉サービスに関すること 障がい者虐待に関すること	【市】社会福祉課	53-5123	月～金　8:30～17:15 （祝日・年末年始を除く）
	障がい者の生活全般のこと	米原市社会福祉協議会（ゆめホール内） 障がい者相談支援センター「ほたる」	54-3201	月～金　8:30～17:15 （年末年始を除く）