

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。

「ひきこもり」といってもその状態はことなります。

例えば

- ▶ 趣味の用事の時だけ外出する
- ▶ 近所のコンビニなどには出かける
- ▶ 自室からは出るが、家からは出ない
- ▶ 自室からほとんど出ない

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…

ひきこもり定義

様々な要因の結果として、就学や就労、交遊などの社会参加を避けて、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態のこと。
(ひきこもりの評価・支援に関するガイドラインより)

お気軽にご相談ください

外出すること、仕事につながる事が
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。

相談窓口は
裏へ

【相談窓口】

市町 窓口

相談受付は、月から金（祝日、年末年始を除く）

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。

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	
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	0748-72-4008	健康政策課	
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	健康福祉政策課	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	0749-26-6880	子ども・若者総合相談窓口	
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	福祉政策課	
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・若者支援センターあすくる高島	



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）	8:30～17:15	077-562-3534
甲賀保健所（湖南市・甲賀市）	8:30～17:15	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）	8:30～17:15	0749-21-0281
長浜保健所（長浜市・米原市）	8:30～17:15	0749-65-6610
高島保健所（高島市）	8:30～17:15	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

