

## こころの相談窓口のご案内

### がんばり過ぎていませんか？

ちょっと話をして、心の荷物を少しでも下ろしてみませんか。

#### こころの 相談窓口

LINE相談  
(こころのサポートしが)



携帯電話や  
スマホのカメラで  
かざすと読み込めます  
(毎日16:00~21:00)

#### こころの電話

☎ 077-567-5560

(年末年始除く平日 10:00~12:00、13:00~21:00)

#### 滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387

(金・土・日・月 10:00~20:30)

#### よりそいホットライン

(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338

(24時間対応)

具体的な困りごとなら、相談して解決の幅を広げてみませんか。ウラへ▶

### お困りごと、 一緒に考えましょ

◆おおむね45歳以上の方の就職相談、適性相談  
シニアジョブステーション滋賀

☎ 077-521-5421

(年末年始を除く平日9:00~17:00)

◆生活に困りごとや不安を抱えている方  
お住まいの地域の自立相談窓口の一覧▶



▶ ◆多重債務や資金繰りでお困りの方  
経済的な問題の相談窓口一覧

◆その他の相談窓口の一覧  
「話してください あなたの悩み」▶



携帯電話やスマホのカメラで  
かざすと読み込めます

滋賀県立精神保健福祉センター

3月は自殺対策強化月間です