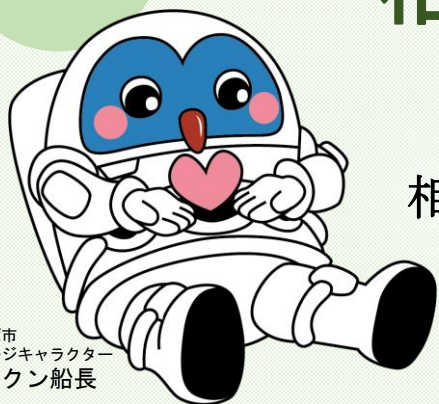


2021
年度版

こころといのちの 相談窓口一覧



つくば市
イメージキャラクター
フックン船長

あなたには
相談できる人がいます

こころの体温計

こころの体温、測ってみませんか？

質問に回答すると、ストレス度や今のこころの落ち込み度がどのくらいかを測ることができるシステムです。



※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。
※医学的診断をするものではありません。



お問い合わせ

オオホ

大穂保健センター

☎029-864-7841

サクラ

桜保健センター

☎029-857-3931

ヤタベ

谷田部保健センター

☎029-838-1100



こころとからだの健康

こころの健康相談 (予約制)	大穂保健センター	☎029-864-7841	日時は「広報つくば」、 市ホームページ参照
精神保健相談 (予約制)	茨城県 つくば保健所	☎029-851-9287	毎月2回 ※日時は電話予約時に お知らせ
精神保健相談 ・一般相談・薬物相談 ・アルコール相談 ・ギャンブル相談 ・ネット・ゲーム等の 依存症相談 ・思春期相談	茨城県精神 保健福祉センター	☎029-243-2870	月～金曜 8:30～17:15
ひきこもり相談 (予約制)	茨城県ひきこもり 相談支援センター	☎0296-48-6631	火～土曜 9:00～18:00



子育て

家庭児童相談	子育て相談室	☎029-883-1149	市役所庁内 月～金曜 8:30～17:15
児童に関する相談	茨城県土浦児童相談所	☎029-821-4595	月～金曜 8:30～17:15
すこやか健康相談 (予約制)	各保健センター 市役所 コミュニティ棟	左参照 ☎029-857-3931 (予約は桜保健センター)	毎月1回 日時は「ライフプラン すこやか」参照
オレンジライン	いばらき子どもの 虐待防止ネットワーク あい	☎029-309-7670	月・水・木曜 10:00～15:00 8月13～15日休み
子育て・子どもの 悩み相談 (予約制)	社会福祉協議会 (大穂庁舎1階)	☎029-879-5504	毎月第1・3金曜 13:00～16:10



教育・いじめ・思春期

教育相談・ いじめ悩み相談	教育相談センター	☎029-866-2211	月～金曜 9:00～17:15
子どもホットライン ※18歳までの方専用		☎029-221-8181 (FAX: 029-302-2166)	毎日24時間
いじめ・体罰解消 サポートセンター	茨城県 県南教育事務所	☎029-823-6770	月～金曜 9:00～17:00

メール相談・情報提供
<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/jimekaisho/>



死にたい気持ち

茨城いのちの電話	社会福祉法人 茨城いのちの電話	☎029-855-1000	毎日24時間
		フリーダイヤル ☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
いばらきこころの ホットライン	茨城県精神保健 福祉センター	☎029-244-0556	月～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00
		フリーダイヤル ☎0120-236-556	土・日曜 9:00～12:00 13:00～16:00
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	フリーダイヤル ☎0120-279-338	毎日24時間
チャイルドライン ※18歳までの方専用	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援 センター	フリーダイヤル ☎0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
SNS相談 ※各相談日時をご確認 ください。	▼年齢・性別を問わず、SNS相談 ▽LINE「生きづらびっと」友だち追加 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク		
	▽LINE「こころのほっとチャット」友達追加 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア 365日対応 12:00～15:50 17:00～20:50 21:00～23:50		
	▼10代20代の女性のためのLINE相談 ▽LINE「10代20代の女の子専用LINE」友だち登録 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト 14:00～17:30 18:30～22:00 (火・日曜休)		
	▼18歳以下の子どものためのチャット相談 ▽チャイルドライン 特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター 毎週木・金・第3土曜16:00～21:00		
	▽いばらき子どもSNS相談 (中高生対象) 毎日18:00～22:00		



夫婦・親子の問題や生き方、DVなどの悩み

女性のための 相談	予約電話 ☎029-854-8515	月～金曜 8:30～17:15
男性のための 電話相談	男女共同参画室 ☎029-883-1188	奇数月・第2木曜のみ 18:00～20:30 相談日以外は通話不可
女性相談センター (配偶者暴力相談支 援センター)	茨城県 ☎029-221-4166	平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
DV相談+ (プラス)	内閣府 男女共同参画局 フリーダイヤル ☎0120-279-889	24時間電話相談



高齢者・障害相談

高齢者に関する相談	地域包括支援課 ☎029-883-1111 (代)	市役所庁内 月～金曜 8:30～17:15
障害者福祉相談	障害者地域支援室	



消費生活・法律・人権

消費生活・ 多重債務相談	消費生活センター ☎029-861-1333	月～金曜 9:00～12:00 13:00～16:00
法的トラブル相談	法テラス ☎0570-078374	月～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00
弁護士・司法書士 による相談(予約制)	社会福祉協議会 (大穂庁舎1階) ☎029-879-5500	(弁護士)第2・3・4木曜 (司法書士)第3水曜 14:00～16:00



その他

性的マイノリティ に関する相談	茨城県福祉指導課 ☎029-301-3216	木曜 18:00～20:00
つくば市外国人 相談窓口	国際交流室 ☎029-883-1313	市役所庁内 月～金曜 8:30～17:15



仕事・職場での悩み

公益財団法人 茨城カウンセリング センター (予約制)	☎029-225-8580	月～土曜 10:00～18:00 面接有料
いばらき労働相談 センター	☎029-233-1560	月～金曜 9:00～18:30 第2・4土曜 9:00～14:30

2021年4月1日現在のものを掲載しております。今後、変更が生じる場合もありますのでご了承ください。

※(予約制)と記載があるものは電話予約が必要です。

原則、祝日および12月29日～1月3日は休みです。詳細は各相談窓口にお問い合わせください。

作成：つくば市保健部健康増進課