


ひきこもりは 誰にでも起こりえます

焦りや不安を抱え込まずにご相談ください。

相談することで一步を踏み出せるきっかけを一緒につくりましょう。

 つくば市の相談窓口（平日8:45～16:30）

	問合せ先	電話番号	所在地
からだやこころの健康に関する相談	健康増進課	029-883-1111	研究学園1-1-1（市役所1階）
	大穂保健センター	029-864-7841	筑穂1-10-4
	桜保健センター	029-857-3931	流星台61-1
	谷田部保健センター	029-838-1100	谷田部4778-18
生活に困窮している方や 就労支援を希望している方の相談	生活支援課	029-883-1111	研究学園1-1-1（市役所2階）
障害者（児）に関する相談	障害者地域支援室	029-883-1111	研究学園1-1-1（市役所2階）
高齢者等の生活や介護の相談	地域包括支援課	029-883-1111	研究学園1-1-1（市役所1階）
不登校に関する相談	教育相談センター	029-866-2211	沼田40-2（面談は要予約） （電話：平日9:00～16:30）
18歳未満の児童・生徒に関する相談	こども未来センター （こども未来課）	029-883-1111	研究学園1-1-1（市役所2階）



ひきこもりに関するご相談は、上記及び裏面の全ての相談窓口で受け付けますので、まずご連絡ください。ご相談内容に応じて、必要な支援機関につなげます。

その他の相談窓口は裏面へ▶



庁外相談窓口

	施設・団体名	所在地／問合せ先	開所または開催時期	相談・支援の内容
相談支援	茨城県ひきこもり相談支援センター (一般社団法人 アイネット)	筑西市西方1790-29 ☎ 0296-48-6631	火曜日から土曜日 9:00～18:00 (日、月曜、祝祭日、 年末年始を除く)	茨城県にお住まいの方を対象としたひきこもり相談の専門機関。ひきこもり専門相談員が、「これから」どうすればいいかについてを一緒に考えます。お受けしたご相談の秘密は厳守いたします。ひきこもりに関する色々な悩み、一人で抱え込まずに相談してみませんか？
	茨城県つくば保健所	つくば市松代4-27 ☎ 029-860-6002	平日8:30～17:15 ・ひきこもり専門相談 毎月第2金曜13:30～ 14:30 (要予約) ・ひきこもり家族教室 毎月第2金曜14:45～ 16:15 (要予約)	ひきこもりの家族等に対し、ひきこもりからの回復や社会復帰に必要な関わり方について、心理士および保健師によるひきこもり相談を行っています。(来所相談の際は要電話連絡) ひきこもり家族教室については、原則ご相談いただいてからのご案内となります。
	茨城県土浦児童相談所	土浦市下高津3-14-5 ☎ 029-821-4595	平日8:30～17:15	0歳～17歳までの児童に関する相談
	特定非営利活動法人 若年者社会参加支援 普及協会アストリンク	つくば市二の宮1-2-2 酒井ビル206 ☎ 029-859-8606 ☎ 080-1018-7670	電話等の受付は 年中無休	不登校、ひきこもり、ニート問題を茨城県領域で考えるNPOです。
就労支援相談	いばらき県南 若者サポートステーション	つくば市東新井28-4 荒井マンションⅡ2-C ☎ 029-893-3380	平日10:00～16:00 (要予約)	就職活動支援。「働きたいけど自信がなくあと一步を踏み出せない」などの悩みを抱える方々の就労に関する相談をお受けします。対象は、学校卒業、中退または退職後 仕事に就いてない無業の15歳～49歳の方およびその保護者です。面談を中心に就活準備セミナーに参加することで自信をつけながら就労に向かいます。
	土浦公共職業安定所 (ハローワーク土浦)	土浦市宍塚1838 ☎ 029-822-5124 (41#)	平日8:30～17:15	職業相談、職業紹介、再就職のための各種職業訓練の相談、わかもの支援コーナー、ミドル世代支援コーナーでの職業相談
	社会福祉法人創志会 つくばLSC障害者就業・生活支援センター	つくば市みどりの1-32-9 ☎ 029-836-7200	平日9:00～17:00	障害者雇用をはじめとした就労に関する相談窓口です。
居場所	つくしの広場	つくば市沼田40-2 (教育相談センター内) ☎ 029-866-2211 教育相談センター	月、水、木、金 9:30～15:00 火 10:30～15:00	つくば市が設置している施設です。市内に居住し小中学校及び義務教育学校に登校できていない児童生徒に対し、多様な学びの機会や心穏やかに過ごせる居場所、自己肯定感や社会性を育む体験活動等を提供します。
	ひだまり広場	つくば市筑穂1-10-4 (大穂交流センター内) ☎ 029-866-2211 教育相談センター		