

ひきこもり支援に関連する相談窓口一覧

令和7年4月現在 つくば市健康増進課作成

	施設・団体名	所在地/問合せ先	開所または開催時間	相談・支援の内容
つくば市の相談窓口	大穂保健センター	つくば市筑穂1-10-4	平日8：45～16：30	からだやこころの健康に関する相談 どこに相談すればよいかわ悩む場合には、まずはこちらにお電話ください。
		☎ 029-864-7841		
	桜保健センター	つくば市流星台61-1		
		☎ 029-857-3931		
	谷田部保健センター	つくば市谷田部 4774-18		
		☎ 029-838-1100		
	健康増進課	つくば市研究学園 1-1-1 ☎ 029-883-1111 (代)		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・自立サポートセンター (社会福祉課内)			障害者（児）に関する相談
	障害者地域支援室			高齢者等の生活や介護の相談
	地域包括支援課			18歳未満の児童・生徒に関する相談
	こども未来センター			
教育相談センター	つくば市沼田40-2	平日9：00～16：30	不登校や登校しぶりをはじめ、教育上生じるさまざまな問題についての相談	
	☎ 029-866-2211			
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	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？
		☎ 0296-48-6631		
	茨城県つくば保健所	つくば市松代4-27	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。
		☎ 029-860-6002		
	茨城県土浦児童相談所	土浦市下高津3-14-5	平日8：30～17：15	0歳～17歳までの児童に関する相談
		☎ 029-821-4595		
	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	電話等の受付は 年中無休 ☎ 029-859-8606 ☎ 080-1018-7670	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。

ひきこもり支援に関連する相談窓口一覧

令和7年4月現在 つくば市健康増進課作成

	施設・団体名	所在地/問合せ先	開所または開催時間	相談・支援の内容
相談窓口	認定NPO法人キドックス	つくば市 下広岡1054-5	・相談（予約制） 平日10：00～17：00 ・カフェ（予約不要） 11：00～17：00 火・水定休日	動物好きの子どもや若者向けに、自分のペースで成長できる場所を提供しています。保護犬の心身のケアやトレーニング、譲渡活動に参加することで社会貢献にもつながります。また、不登校やひきこもり、精神・発達障害などに悩む人には、状況や希望に合わせて自立支援や就労支援を提供しています。
		☎ 029-846-0661		
	ひきこもり・不登校親の会 スマイルアップ元気会	土浦市四中地区公民館	毎月第2月曜日 13：30～16：00	ひきこもり状態の家族を持つ家族同士が語り合える会です。それぞれの近状を交えて思いを共有したり、相談しながら一緒に歩んでいくことができる環境です。回復者の参加もあり、元当事者としての意見を知ることができる貴重な場にもなっています。※初めて参加される方はお電話にてお問合せください。
		☎小林 080-3277-2002 ☎佐藤 090-6032-2863		
	特定非営利活動法人いろいろ	つくば市高見原4-4-6	要連絡	当人、ご家族の相談にのります。両者合意があれば即シェアハウスの移住可能です。
		☎ 090-9808-7668		
	つくば子どもと 教育相談センター （里イモの会）	・センターハウス つくば市上ノ室1811-2 ・事務局 つくば市梅園2-33-17 contact298cecc@googlegr roups.com	・センターハウス 必要に応じ開所 ・事務局 平日9：00～18：00	家庭環境・親子関係の悩みや就労支援、発達障害、年金ライフプランについて ・ひきこもり青年の親の会（里イモの会・何歳でも相談可） センターハウス 毎月第1土曜日午後(13:30～16:30)、例会を開き、体験の交流や就労、年金などについて学んでいます。 ・青年のサロン（おおよそ18歳以上） コリドイオ調理室 毎月第1木曜日午後（13:30～16:30）、つくば市社協との連携でひきこもりの青年たちとおしゃべり、ゲーム、お出かけなどの企画を楽しんでいます。
		☎ 029-858-2034		
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	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歩を踏み出せない」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、中退または離職後 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。
		☎ 029-893-3380		
	土浦公共職業安定所 （ハローワーク土浦）	土浦市穴塚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
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）	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。
		☎ 029-866-2211 教育相談センター		
	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		