

# ひきこもり支援に関連する相談窓口一覧

令和5年5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8:30~17:15	からだやこころの健康に関する相談		
		☎ 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)			平日9:00~16:30	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
	社会福祉課					障害者(児)に関する相談
	障害者地域支援室					高齢者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
こども未来課	不登校に関する相談					
教育相談センター	つくば市沼田40-2 ☎ 029-866-2211	平日9:00~16:30	不登校に関する相談			
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	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、ご相談いただいてからのご案内となります。		
		☎ 029-860-6002	・ひきこもり家族教室 毎月第2金曜14:45~ 16:15(要予約)			
	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	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。			

	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
支援団体・広場・家族会	認定NPO法人キドックス	つくば市 下広岡1054-5  ☎ 029-846-0661	・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。
	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  ☎会長 090-6032-2863 ☎書記 080-3277-2002	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。
	特定非営利活動法人いろいろ	つくば市高見原4-4-6  ☎ 090-9808-7668	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。
	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  ☎ 029-858-2034	・センターハウス 必要に応じ開所  ・事務局 平日9：00～18：00	・ひきこもり青年の親の会（里イモの会） センターハウス 毎月第1土曜日午後、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。（どなたでも参加可） ・青年のサロン 吾妻交流センター調理室 毎月第1木曜日午後、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。
	TSUKUBA学びの杜学園	つくば市吾妻3-11-5 ヴェルンハイムK-103  ☎ 029-898-9905	10：00～15：00 (平日・生徒登校時間) 見学・相談は平日及び土日祝祭日（要予約）	○小中高校生対象のフリースクールです。 ○登下校の時間や登校日数をお子様の状況に合わせることができる週5日制です。 ○教育相談 臨床心理士が不登校等に関するお家の方のお悩み等に応じます※要事前予約 ○生徒送迎(原則つくば市内です) ※詳しくはお問合せください。 <a href="https://www.manabinomori-gakuen.com">https://www.manabinomori-gakuen.com</a>
	NPO法人居場所サポートクラブロベ	つくば市島名（事務所）、 谷田部、竹園、緑が丘、 万博記念公園駅前  ☎ 029-886-9318	・事務所 平日10：00～19：00	①不登校、発達障害、低学力な子供たちへの学習支援（6才～18才）及び生活支援 ②困窮世帯の生活支援 ③ひきこもり、軽度発達障害、精神・知的障害の方々への相談支援、自立支援、住宅支援、生活支援、ショートステイ（18才～64才迄申込可能）
	フリースクール つくば空	つくば市苜間1465-2  ☎ 050-5437-3112	お問合せ時間 平日10：00～16：00 開催時間は要問合せ	小学～高校が対象のフリースクール。 子ども達が主体的に決めたこと（ボードゲーム、ゲーム、外遊び、ポニーと活動、イベント、勉強など）を子どもたちが決めた曜日時間に実施しています。 在籍校と相談（学校長判断）により、出席扱いとなる場合があります。
	NPO法人アブレンド つくば高等学院	つくば市二の宮1-2-1  ☎ 029-858-5208	平日10：00～15：00 見学・相談は平日及び土日祝祭日（要予約）	【中学生】フリースクール 【高校生】通信制高校サポート校 普通科目のほかにプログラミング等、ITについて幅広く学ぶことができます。 月1回程度、無料のツキイチフリースクールも実施 (web) <a href="https://tsukugaku.com">https://tsukugaku.com</a>
	つくばヘレナ高等学院 ヘレナ中等部 (ヘレナ英会話スクール内)	つくば市東新井8-5  ☎ 029-855-1250	電話でのお問合せ時間 平日12：00～22：00 土曜10：00～19：00 (LINEやHPからのお問合せも可能)	<中高生対象のフリースクール・通信制高校> HP：edu-helena.com ●週1回 or 週3回 オンライン受講も対応可能。 ●学習支援・英語教育・マインドセットクラスがメイン。 【中学】出席扱い可。 【高校】受験なし。高卒資格の取得及び大学・専門学校進学をサポート
	森のギャラリー& つくばグリーンスクールBEK	事務所 つくば市金田88番地 学校所在地 つくば市国松883-72  ☎ 029-857-2798	予約制	0歳から100歳までの多様な学びをサポートする団体です。 国松拠点では、就学前児童から小中学校生までを対象にした各種スクールも開講中。自然や芸術に触れることで生まれる感動。学習×体験×遊びなどから生まれる真の学び。（オンラインも対応可）自分力とコミュニケーション力向上を目指します。
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)	「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。
	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、就職氷河期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。