

# こころといのちの相談窓口一覧

一人で悩んでいませんか。あなたには相談できる人がいます。



## メンタルヘルスチェックシステム 「こころの体温計」

セルフ  
チェック

簡単  
チェック

### 最近、心が疲れていると感じることはありませんか？

健康状態や人間関係、住環境等の質問に回答すると、現在のストレス度や気持ちの落ち込み度がどのくらいかを測ることができます。体の体温を測るように「こころの体温」を測って、自分や家族のメンタルチェックにお役立てください。

#### ✓本人モード

ストレス度や落ち込み度が分かります。

#### ✓家族モード

大切な方のこころの状態を、身近な方の目でチェックします。

#### ✓赤ちゃんママモード

産後の不安なこころの健康状態が分かります。

その他「睡眠障害チェック」など様々なモードがあります。

パソコン・スマートフォン  
などご利用ください

つくば市 こころの体温計



※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。

2025年4月現在のものを掲載しております。  
今後、掲載内容に変更が生じる場合もありますのでご了承ください。

## こころと体の健康に関する悩み

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

## 夫婦・親子の問題や生き方、DVに関する悩み

|                                 |                |                                                      |                                           |
|---------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 女性のための<br>相談室                   | ダイバーシティ推進室     | 面談相談予約電話<br>☎029-854-8515<br>相談専用電話<br>☎029-856-5630 | 月～金曜<br>8:45～16:30<br>毎週月曜<br>10:00～16:00 |
| 男性のための<br>電話相談                  |                | ☎029-883-1188                                        | 奇数月・第2木曜のみ<br>18:00～20:30<br>相談日以外は通話不可   |
| 女性相談センター<br>(配偶者暴力相談<br>支援センター) | 茨城県            | ☎029-221-4166                                        | 月～金曜<br>9:00～21:00<br>土日祝日<br>9:00～17:00  |
| DV相談+ (プラス)                     | 内閣府<br>男女共同参画局 | フリーダイヤル<br>☎0120-279-889                             | 毎日24時間                                    |

## その他

|                     |                      |                                                                                              |                                            |
|---------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 性的マイノリティに<br>関する相談  | 茨城県ダイバーシティ<br>推進センター | ☎029-301-3216                                                                                | 木曜<br>18:00～20:00                          |
| 仕事・職場での<br>悩みに関する相談 | いばらき<br>労働相談センター     | ☎029-233-1560<br>✉rodosodan@<br>pref.ibaraki.lg.jp<br>※メール相談時は、折り返し<br>の電話があるため必ず電話<br>番号を記載 | 月～金曜<br>9:00～18:30<br>第2・4土曜<br>9:00～14:30 |

## お問い合わせ

大穂保健センター ☎029-864-7841

桜保健センター ☎029-857-3931

谷田部保健センター ☎029-838-1100



## 気持ちが落ち込んでしまった時

|                        |                             |                                                                                         |                                               |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 茨城いのちの電話               | 社会福祉法人<br>茨城いのちの電話          | ☎029-855-1000                                                                           | 毎日24時間                                        |
|                        |                             | フリーダイヤル<br>☎0120-783-556                                                                | 毎月10日<br>8:00～翌日8:00<br>毎日16:00～21:00         |
|                        |                             | SNS相談  | 第1～第4日曜<br>16:00～19:50<br>第2火曜<br>12:00～15:50 |
| いばらきこころの<br>ホットライン     | 茨城県                         | ☎029-244-0556                                                                           | 月～金曜<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00             |
|                        |                             | フリーダイヤル<br>☎0120-236-556                                                                | 土・日曜<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00             |
| よりそいホットライン             | 一般社団法人<br>社会的包摂<br>サポートセンター | フリーダイヤル<br>☎0120-279-338                                                                | 毎日24時間                                        |
| チャイルドライン<br>※18歳までの方専用 | NPO法人<br>チャイルドライン<br>支援センター | フリーダイヤル<br>☎0120-99-7777                                                                | 毎日<br>16:00～21:00                             |
|                        |                             | SNS相談  | 月～土曜<br>16:00～21:00                           |

## 教育・いじめ・思春期に関する悩み

|                                      |                                |                                                                                                                                                                         |                    |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 教育相談・<br>いじめ悩み相談                     | 教育相談センター                       | ☎029-866-2211                                                                                                                                                           | 月～金曜<br>9:00～16:30 |
| 子どもホットライン                            | 茨城県教育委員会                       | ☎029-221-8181                                                                                                                                                           | 毎日24時間             |
| いじめ・体罰解消<br>サポートセンター                 | 茨城県<br>県南教育事務所                 | ☎029-823-6770                                                                                                                                                           | 月～金曜<br>9:00～17:00 |
| いばらき<br>子どもSNS相談<br>※茨城県内の小中高<br>生対象 | 茨城県教育委員会<br>右の二次元コードから<br>アクセス |   | 毎日<br>17:00～22:00  |



～生きるのがしんどいあなたへ～

「かくれてしまえばいいのです」は生きるのがしんどいと感じた時にかくれられるWeb空間です。匿名・無料で24時間いつでも利用可能で、しんどい気持ちを抱えながら安心して過ごすことができます。※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。



## 気持ちが落ち込んでしまった時(SNS相談)

|                                                            |                             |                                                                                                 |                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 生きづらびっと                                                    | NPO法人ライフリンク                 | SNS相談        | 毎日<br>8:00～22:30<br>(22時まで受付)<br>※最新の情報はWEBページ<br>でご確認ください。                                       |
| こころの<br>ほっとチャット                                            | NPO法人<br>東京メンタルヘルス・<br>スクエア | SNS相談        | 毎日<br>※()に受付終了時間記載<br>9:00～11:50(11時)<br>12:00～15:50(15時)<br>17:00～20:50(20時)<br>21:00～23:50(23時) |
| BONDプロジェクト<br>※10代20代の<br>女性対象                             | NPO法人<br>BONDプロジェクト         | SNS相談        | 月・水・木・金・土曜<br>10:00～22:00<br>(21時30分まで受付)                                                         |
| こころのSNS相談@<br>いばらき<br>※茨城県に在住・通勤通<br>学している方対象              | 茨城県                         | SNS相談        | 毎日<br>17:00～22:00                                                                                 |
| 女性のためのこころの<br>オンライン相談<br>@いばらき<br>※茨城県に在住・通勤通<br>学している女性対象 | 茨城県                         | オンライン<br>相談  | 毎月第1・3・5土曜<br>13:00～16:00                                                                         |

## 消費生活・法律・人権に関する悩み

|                        |                   |               |                                            |
|------------------------|-------------------|---------------|--------------------------------------------|
| 消費生活・<br>多重債務相談        | 消費生活センター          | ☎029-861-1333 | 月～金曜<br>9:00～12:00<br>13:00～16:00          |
| 法的トラブル相談               | 法テラス・サポート<br>ダイヤル | ☎0570-078-374 | 月～金曜<br>9:00～21:00<br>土曜 9:00～17:00        |
| 弁護士・司法書士<br>による相談(予約制) | つくば市<br>社会福祉協議会   | ☎029-879-5500 | (弁護士)第2・3・4木曜<br>(司法書士)第3水曜<br>14:00～16:00 |

## 子育てに関する悩み

|                       |                 |               |                         |
|-----------------------|-----------------|---------------|-------------------------|
| 子育てに関する相談             | こども未来センター       | ☎029-883-1111 | 月～金曜<br>8:45～16:30      |
| 児童に関する相談              | 茨城県<br>土浦児童相談所  | ☎029-821-4595 | 月～金曜<br>8:30～17:15      |
| 子育て・子どもの<br>悩み相談(予約制) | つくば市<br>社会福祉協議会 | ☎029-879-5504 | 毎月第1・3金曜<br>13:00～16:10 |

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(つくば市自殺対策事業)

