

# こころ

## としいのちの 相談窓口一覧



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」

簡単  
セルフチェック

#### 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、表示されるイラストで、現在のストレス度・落ち込み度がわかります。

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「アルコールチェック」「睡眠障害チェック」モード、「ストレス対処法タイプテスト」があります。

※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。  
※医学的診断をするものではありません。

パソコン・スマートフォン  
などをご利用ください

つくば市 こころの体温計



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



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：つくば市こども・保健部健康増進課（つくば市自殺対策事業）

### こころと体の健康に関する悩み






こころのサポート相談	大穂保健センター	☎029-864-7841	月～金曜 8:45～16:30
	桜保健センター	☎029-857-3931	
	谷田部保健センター	☎029-838-1100	
健康増進課	☎029-883-1111		
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	茨城県つくば保健所	☎029-851-9287	月～金曜 8:30～17:15
精神保健相談 ・一般相談 ・依存症相談 (薬物・アルコール・ギャンブル等) ・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	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

### 夫婦・親子の問題や生き方、DVに関する悩み

DV相談			月～金曜 電話：9:00～16:00 面談：9:30～16:00
女性相談	まんまるつくば（つくば市配偶者暴力相談支援センター） ～パートナーと女性の暮らしのよりよい相談窓口～ （ダイバーシティ推進室）	☎029-856-5630	第1・第3金曜 電話：9:00～16:00 面談：9:30～16:00
男性相談			第2・第4木曜 13:30～16:00 ※年度内1回まで、事前予約制
女性のための法律相談 ※DV相談又は女性相談を受けた女性（市内在住）が対象			
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	月～金曜 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	毎日24時間対応
	オンライン相談		【チャット相談】 12:00～22:00 【プラス相談箱】 毎日24時間受付

2026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。

## 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 茨城いのちの電話	☎029-855-1000	原則毎日24時間
		フリーダイヤル ☎0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00 毎日16:00～21:00
		SNS相談 	第1～第4日曜 16:00～19:50 第2火曜 12:00～15:50
いばらきこころの ホットライン	茨城県	☎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 ※年末年始を除く祝日は 実施
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歳までの子ども 専用	NPO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 	月～土曜 16:00～21:00
生きづらびっと	NPO法人ライフリンク	SNS相談 	月・金6:00～22:30 (受付22:00まで) 日・火・水・木・土 8:00～22:30(受付22:00まで) ※最新の情報はWEBページでご 確認ください。
こころの ほっとチャット	NPO法人 東京メンタルヘルス・ スクエア	SNS相談 	毎日 7:00～23:50 (受付23:00まで) ※上記の時間帯のご相談でも、カ ウンセラーの交代時間の都合で 50分未満のご相談になることが あることをご了承ください。
BONDプロジェクト ※10代20代の女性対象	NPO法人 BONDプロジェクト	SNS相談 	月・水・金・土曜 14:00～22:00 (受付21:30まで)
こころのSNS相談@ いばらき ※茨城県に在住・通勤通学 している方対象	茨城県	SNS相談 	月～土曜 17:00～22:00 日曜 16:00～22:00
女性のためのこころの オンライン相談 @いばらき ※茨城県に在住・通勤通学し ている女性対象	茨城県	オンライン 相談 	毎月第1・3・5土曜 13:00～16:00 (1回45分まで)

## 消費生活・法律・人権に関する悩み

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・サポート ダイヤル	☎0570-078-374	月～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00

## 教育・いじめ・思春期に関する悩み

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 9:00～16:30
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 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
いばらき 子どもSNS相談 ※茨城県内の小中高 生対象	茨城県教育委員会 右の二次元コードから アクセス	  (LINE) (Web)	毎日 17:00～22:00

## 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 8:45～16:30
児童に関する相談 ※0歳～17歳までの児童に関 する相談	茨城県 土浦児童相談所	☎029-821-4595	月～金曜 8:30～17:15

## その他

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



### ～生きるのがしんどいあなたへ～

「かかれば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。

