

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」

こころが疲れていると感じることはありませんか？

日々の生活で感じるストレスや気持ちの落ち込み度のチェックができます。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



※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。

2024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。

こころとからだの健康に関する悩み

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 (予約制)	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

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	茨城県 土浦児童相談所	☎029-821-4595	月～金曜 8:30～17:15
子育て・子どもの 悩み相談(予約制)	つくば市 社会福祉協議会	☎029-879-5504	毎月第1・3金曜 13:00～16:10

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	☎0570-078-317	平日 9:00～17:00
弁護士・司法書士 による相談(予約制)	つくば市 社会福祉協議会	☎029-879-5500	(弁護士)第2・3・4木曜 (司法書士)第3水曜 14:00～16:00

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 茨城いのちの電話	☎029-855-1000	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	事務局 (平日) 茨城県精神保健 福祉センター (土日) 茨城県精神保健協会	☎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
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歳までの方専用	特定非営利活動法人 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 	第1・3月曜 毎週火～土曜 16:00～21:00
SNS相談・ オンライン相談 ※各相談日時をご確認 ください。	▼年齢・性別を問わず、SNS相談 ▽LINE「生きづらびっと」友だち追加 NPO法人ライフリンク 月～日曜 8:00～22:30(22時まで受付)		
	▽LINE「こころのほっとチャット」友だち追加 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア 365日対応 12:00～15:50/17:00～20:50/21:00～23:50		
	▼10代20代の女性のためのLINE相談 ▽LINE「10代20代の女の子専用LINE」友だち追加 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト 10:00～22:00(21時30分まで受付)(火・日曜休)		
	▼茨城県に在住・通勤通学している方対象のLINE相談 ▽LINE「こころのSNS相談@いばらき」友だち追加 茨城県福祉部障害福祉課 365日対応 17:00～22:00		
	▼茨城県に在住・通勤通学している女性対象のオンライン相談 ▽「女性のためのこころのオンライン相談@いばらき」 茨城県福祉部障害福祉課 毎月第1、3、5土曜 13:00～16:00		

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 ※18歳までの方専用	茨城県教育委員会	☎029-221-8181 FAX:029-302-2166	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 ※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	 	毎日17:00～22:00

夫婦・親子の問題や生き方、DVに関する悩み

女性のための 相談室	ダイバーシティ 推進室	面談相談予約電話 ☎029-854-8515	月～金曜 8:45～16:30
		相談専用電話 ☎029-856-5630	毎週月曜 10:00～16:00
男性のための 電話相談		☎029-883-1188	奇数月・第2木曜のみ 18:00～20:30 相談日以外は通話不可
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	平日 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	24時間電話相談

その他

性的マイノリティに 関する相談	茨城県福祉政策課	☎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

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)

