

2023年度版

こころといのちの相談窓口



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」

こころの体温、測ってみませんか？

パソコンやスマートフォンを使って、日々の生活の中で感じる
ストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

- ✓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。
- ✓睡眠障害チェック
睡眠障害のレベルが確認できます。
- ✓アルコールチェックモード
飲酒がこころに与える影響などが分かります。
- ✓ストレス対処タイプテスト
ストレス対処のタイプが分かります。



※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。

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 ・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

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
		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	茨城県精神保健 福祉センター (平日事務局)	☎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・祝日 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 	毎週水・木・金・土曜 16:00~21:00
SNS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・水・金曜 11:00~22:30(22時まで受付) 火・木・日曜 17:00~22:30(22時まで受付) 土曜 11:00~16:30(16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」友だち登録 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」友だち登録 茨城県福祉部障害福祉課 365日対応 17:00~22:00		

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QRコードから 友だち追加(LINE相談)		毎日18:00~22:00

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	男女共同参画室	予約電話 ☎029-854-8515	月~金曜 8:30~17:15
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	月~金曜 9:00~18:30 第2・4土曜 9:00~14:30
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

2023年4月現在のも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。
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)