保存版

令和6年作成

ひとりで悩まず
相談してください

筑西市

こころといのちの相談窓口一覧

筑西市健康増進課が実施している事業

相談窓口	相談内容	受付日時	電話番号・住所
こころの健康相談 〈筑西市〉	精神科医師による相談	月1回 14:00～15:30 ＊予約制 （日時・会場はお問合せください）	0296-22-0506
こころの生活支援相談 〈筑西市〉	精神保健福祉士や保健師などによる就労や生活についての相談	原則水曜日の午後 ＊予約制	0296-22-0506 筑西市役所健康増進課 （本庁舎2階⑤番窓口）
ちくせい健康ダイヤル24 〈筑西市〉	気になる体の症状・育児・介護等の相談	24 時間/年中無休	0120-08-2941 （フリーダイヤル）
こころの体温計 （公式サイト） 〈筑西市〉	ストレスや気持ちの落ち込み度をチェックできるシステム	24 時間	https://fishbowlindex.jp/chikusei/ ※市のホームページからも利用可 QR コード

上記の他、からだやこころの健康に関する面接や電話相談を受けています。
ご利用日時：月～金 8:30～16:00（祝日・年末年始は除く）
健康増進課 ☏ 0296-22-0506

発行：筑西市保健福祉部健康増進課 筑西市丙 360 番地（本庁舎2階）

周りに悩んでいる人がいたら、声をかけてみてください

あなたもゲートキーパーになりませんか？

ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守ることで、かけがえのない命を守る命の門番となる人です。

自殺の危険を示すサイン“こころの SOS”に気づき、「元気がないけど何かあった？」「眠れている？」など声をかけることが、命を守る第一歩です。

1. 子育てで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
こどもの教育相談 〈茨城県教育研修センター〉	不登校・集団生活が苦手・いじめ・家庭や学校生活の悩み	電話相談 月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:00 （休日・年末年始は除く）	**0296-71-3870**
		来所相談受付 月～金 9:00～16:30 （休日・年末年始は除く）	**0296-78-3219** 笠間市平町 1410
発達が気になる こどもの相談 〈茨城県教育研修センター〉	学習面や行動面・その他発達に関する悩み	月～金 9:30～16:30 （休日・年末年始は除く）	**0296-78-2777** 笠間市平町 1410
こども家庭センター 〈筑西市〉	（妊産婦・乳幼児） 妊娠・出産や子育てに関する相談	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く）	**0296-24-2115** 筑西市役所母子保健課 （本庁舎1階⑨番窓口）
	（家庭児童相談：18 歳未満） 子どもの困った行動・児童虐待や養育等の相談	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く）	**0296-24-2612** 筑西市役所家庭児童相談室 （本庁舎1階⑨番窓口）

2. 児童虐待のことで相談したいとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
筑西児童相談所	子どもの養育・虐待・保護など	月～金 8:30～17:15	**0296-24-1614** 筑西市二木成 615

3. 子どものいじめ・思春期の問題などで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター 〈県西教育事務所内〉	いじめなど学校生活における様々な悩み	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始は除く） ※メール・電子掲示板への書き込みは、毎日24時間	**0296-22-7830** 筑西市二木成 615 QR コード
精神保健福祉センター （思春期相談）	思春期に関する相談 グループ活動も実施	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始は除く） ＊面接は予約制	**0296-243-2870** 水戸市笠原町 993-2
子どもホットライン	いじめ・不登校・友人関係・性の問題・家庭のこと・ヤングケアラーに関することなど	毎日 24 時間	**029-221-8181** ✉ kodomo@edu.pref.ibaraki.jp
いばらき子ども SNS 相談	学校・友だち・家族・自分自身のことなど	毎日 17:00～22:00	LINE 相談　Web 相談
青少年なんでも電話相談 〈筑西市〉	子どもたちの悩みの相談 ※面接での相談も可	月・水・金 13:00～17:00 ＊面接は事前に電話要 （祝日・お盆・年末年始は除く）	**0296-24-6081** 筑西市役所本庁舎 3 階 （青少年センター）
24時間子供 SOS ダイヤル	友人関係、不登校、いじめ、自分の容姿や性格に関する悩みなど	毎日24時間	**0120-0-78310** （フリーダイヤル）
チャイルドライン（18歳まで専用）	子どもが話したいこと、聴いてほしいことなど子どものための相談	（電話相談） 毎日 16:00～21:00 （12 月 29 日～1 月 3 日は除く）	**0120-99-7777** （フリーダイヤル）
		（チャット相談） 第1・3 月 火～土 16:00～21:00 （12 月 29 日～1 月 3 日は除く）	QR コード

4. ひきこもりで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
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〉	ひきこもり本人・家族の相談	月～金 10:00～17:00 （祝日・年末年始は除く）	**0296-48-6631** 筑西市直井 1044-1 ✉info@ibahiki.org
一般社団法人 アイネット	ひきこもり・不登校に関する相談	月～金 10:00～17:00 （祝日・年末年始は除く）	**0296-22-2441** 筑西市直井 1044-1 ✉info@ainetys.com
ひきこもり専門相談 〈筑西保健所〉	ひきこもり本人・家族の相談	毎月第1水曜 14:30～15:10 ＊予約制	**0296-24-3965** 筑西市二木成 615
ひきこもり家族教室 〈筑西保健所〉	ひきこもり家族の相談	毎月第４木曜 13:30～14:30	

5. アルコール・薬物・ギャンブルなどで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
薬物等依存症相談 〈筑西保健所〉	依存症(アルコール・薬物・ギャンブルなど)の相談	毎月第２金曜 ①13:00～ ②15:10～ ＊予約制	**0296-24-3965** 筑西市二木成 615
依存に悩む家族等のための教室 〈筑西保健所〉	依存症(アルコール・薬物・ギャンブルなど)の相談	毎月第２金曜 14:00～15:00	
精神保健福祉センター	依存症(アルコール・薬物・ギャンブルなど)の相談 ※家族教室などグループ活動も実施	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く） ＊面接は予約制	**029-243-2870** 水戸市笠原町 993-2
シンナー・覚醒剤などについての電話相談	シンナーや覚醒剤などの問題について	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始は除く）	**029-301-3388** 水戸市笠原町 978-6

6. 難病で悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
茨城県難病相談支援センター	難病患者の療養生活や日常生活についての相談	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 （祝日・年末年始は除く） ＊面接は予約制	**029-840-2838** 稲敷郡阿見町阿見 4669-2 （茨城県立医療大学内）

7. 仕事・職場のことで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
（公財） 茨城カウンセリング センター	職場での人間関係など	月～金 9:00～17:00 土 10:00～17:00 （祝日・年末年始は除く） ＊予約制（有料）	029-225-8580 水戸市桜川 2-2-35 茨城県産業会館14階
茨城産業保健 総合支援センター 〈働く人のこころの健康相談室〉	労働者本人や家族、上司、同僚、産業保健スタッフ、企業の労務担当者等からの相談	月～金 8:30～17:15 【相談時間】＊予約制 金 13:00～16:00 （祝日・年末年始は除く）	029-300-1221 水戸市南町 3-4-10 水戸 FF センタービル 8 階
いばらき 労働相談センター	労働に関する相談	月～金 9:00～18:30 第2・4土曜 9:00～14:30 （祝日・年末年始は除く）	029-233-1560 水戸市三の丸 1-7-41
県西地区 就職支援センター 〈ジョブカフェけんせい〉	就職相談、職業紹介など	月～金 9:00～16:00 （祝日・年末年始は除く）	0296-23-3811 筑西市二木成 615
いばらき県西若者 サポートステーション 〈県西サポステ〉	若者（15～49歳）の就労、自立支援などの本人・家族の相談	月～金 10:00～17:00 （祝日・年末年始は除く） ＊予約制	0296-54-6012 筑西市直井 1044-1 ✉ hola@iw-saposute.org
筑西公共職業安定所 〈ハローワーク筑西〉	職業相談、職業紹介、職業訓練	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く）	0296-22-2188 筑西市成田 628-1
茨城労働局 筑西労働基準監督署	仕事や職場に関する相談	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く）	0296-22-4564 筑西市下中山 581-2

8. うつ病などの精神疾患や心身の不調などで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
精神保健福祉センター	心の健康相談や各機関の情報提供など	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く） ＊面接は予約制	029-243-2870 水戸市笠原町 993-2
精神保健相談 〈筑西保健所〉	精神（ひきこもり、認知症含む）の相談、指導	月～金 8:30～17:15 （12:00～13:00、 祝日・年末年始は除く） ＊予約制	0296-24-3965 筑西市二木成 615
女性のためのこころの オンライン相談@いばらき	仕事、育児、夫婦のことなど様々な女性の心の悩み	第1・3・5土曜 ＊9/10～9/16 は毎日、 3 月中は毎週土曜 13:00～16:00 （1 回 45 分まで） ＊予約制 （予約サイトでの予約）	https://reserve.be/iacpp2022 QR コード

9. 配偶者・交際相手からの暴力で悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
茨城県女性相談センター 〈配偶者暴力相談支援センター〉	女性が抱える様々な悩み、DV に関する相談 匿名で相談可	月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～17:00 （年末年始は除く）	**029-221-4166** 水戸市三の丸 1-5-38
こども家庭センター 女性相談 〈筑西市〉	離婚や DV・夫婦関係などの相談	月 9:30～12:00 木 13:30～16:00 （祝日・年末年始は除く） ＊予約制	**0296-24-2613** 筑西市役所母子保健課 （本庁舎1階⑨番窓口）
アイネット相談室	配偶者・交際相手からの暴力、離婚、家庭不和（男性被害含む）相談	月～金 10:00～17:00 （祝日・年末年始は除く）	**0296-22-2441** 筑西市直井 1044-1 ✉info@ainetys.com

10. 経済問題・法律相談・困りごと相談に関すること

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
筑西市消費生活センター 〈筑西市〉	振り込め詐欺、多重債務などの消費者問題の相談	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 （祝日・年末年始は除く）	**0296-21-0745** 筑西市役所本庁舎3階 （消費生活センター）
生活保護に関する相談 〈筑西市 福祉相談室〉	生活に困窮されている世帯の相談	月～金 8:30～17:15 （祝日・年末年始は除く）	**0296-22-0525** 筑西市役所社会福祉課 （本庁舎2階①番窓口）
生活の困りごと相談 〈筑西市〉	行政、人権に関する相談	原則月2回 （日時・会場は広報紙にてご確認ください）	（行政） **0296-24-2172** （人権） **0296-24-2102**
筑西市社会福祉協議会	生活福祉資金などの相談	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始は除く）	**0296-22-5191** 筑西市小林 355 （筑西市社会福祉協議会 総合福祉センター内）
心配ごと相談 （法律）	法律に関する相談	第1・3金曜 10:00～12:00 （祝日・年末年始は除く） ＊予約制（先着5名）	
心配ごと相談 （一般・電話相談）	日常生活で抱える心配事や悩みに関する相談	第2木曜 （開設）13:00～16:00 （受付）13:00～15:00 （祝日は除く）	**0296-25-6141** 筑西市小林 355 （筑西市社会福祉協議会 総合福祉センター内）
法テラス茨城	法的トラブルに関する相談	月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始は除く）	**0570-078-317** 水戸市大町3-4-36 大町ビル3階
自死遺族支援弁護団	自死遺族の無料電話法律相談	水 12:00～15:00 （祝日・年末年始は除く）	**050-5526-1044** https://jishiizoku-law.org

11. 高齢者・介護・障害のことで悩んでいるとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
地域包括支援センター なかだて 〈下館・竹島・中(中舘・八丁台)・養蚕地区〉	高齢者や介護の相談	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く)	**0296-38-0680** 筑西市八丁台457 (特別養護老人ホーム中舘園内)
地域包括支援センター しらとり 〈伊讃・川島・五所・中(中舘・八丁台除く)・河間地区〉			**0296-45-7616** 筑西市上平塚 743-5 (総合相談支援センターしらとり内)
地域包括支援センター えがお 〈大田・嘉田生崎地区〉			**0296-45-6882** 筑西市二木成 1669-1
地域包括支援センター まごころ 〈関城・明野・協和地区〉			**【関城地区】** **0296-49-9888** 筑西市藤ケ谷 733-4 (関城老人福祉センター内)
			【明野地区】 **0296-52-8552** 筑西市新井新田 41-2 (明野いきがいセンター内)
			【協和地区】 **0296-57-3668** 筑西市久地楽 237-7 (協和ふれあいセンター内)
認知症疾患医療センター 〈三岳荘小松崎病院内〉	認知症専門医による診断・治療	月～金 9:00～16:00 (祝日・年末年始は除く) ＊受診は予約制	**0296-24-2410** 筑西市中舘 2265
地域活動支援センター つばさ	精神障害者福祉の相談	第3水曜 13:00～15:00 (祝日・年末年始は除く)	**0296-22-4163** 筑西市小林 355 (心身障害者福祉センター内)
障がい福祉課 〈筑西市〉	障害者福祉の相談	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始は除く)	**0296-24-2105** 筑西市役所障がい福祉課 (本庁舎1階⑧番窓口)

12. 死にたい気持ちになったとき

相 談 窓 口	相 談 内 容	受 付 日 時	電話番号・住所
茨城いのちの電話	自殺、いじめ、その他の悩みなど	24 時間	【つくば】 029-855-1000
			【水戸】 029-350-1000
		毎月 10 日 8:00～翌日 8:00	0120-783-556 （フリーダイヤル）
		毎月第 1～4日曜 16:00～19:50 （受付 19:00 まで） 第 2 火曜 12:00～15:50 （受付 15:00 まで）	LINE 相談 QR コード
いばらきこころのホットライン	こころの健康に関する相談	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 （祝日・年末年始は除く）	029-244-0556
		土・日 9:00～12:00 13:00～16:00 （年末年始は除く）	0120-236-556 （フリーダイヤル）
こころの SNS 相談 @いばらき	こころの不安や悩み全般	毎日 17:00～22:00 ＊祝日・年末年始も相談可 対象者：①県内在住の方 ②県内に通勤通学している方	LINE 相談 QR コード
国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	自殺を考える気持ち、悩みなど	年中無休 20:00～深夜 2:30 （月曜 22:30～深夜 2:30、 火曜 17:00～深夜 2:30	03-5286-9090 東京都新宿区大久保 3-10-1
あなたのいばしょチャット相談	年齢や性別を問わず、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口	24時間 365 日	QR コード