

筑西市

ひとりで悩まず
相談してください

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 

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

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・発達・虐待など	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 
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	029-243-2870 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 (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 ダイアル	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) 月～土 16:00～21:00 (12月29日～1月3日は除く)	

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〉	ひきこもりや不登校の 本人・家族の相談 ひきこもりや不登校に 関する相談	火～土 9:00～18:00 (祝日・年末年始は除く)	0296-48-6631 筑西市西方 1790-29 ✉ info@ibahiki.org
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水曜日 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木曜日 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金曜日 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金曜日 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
麻薬・大麻・覚醒剤・危険 ドラッグなどについての 電話相談	麻薬・大麻・覚醒剤・危険 ドラッグなどの問題につ 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・家庭での人間関係 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 〈職場のメンタルヘルス相談室〉	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・火 ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 *予約制 (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土曜日 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	火～土 9:30～17:30	0296-54-6012 筑西市西方 1790-29 ✉ 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	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土曜日 13:00～16:00 (1 回 45 分まで) *予約制 (予約サイトでの予約)	https://reservea.be/ia cpp2022 



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 9:00～17:00	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〉	行政に関する相談	原則月2回 (日時・会場は広報紙・HP にて ご確認ください)	0296-24-2172
	人権に関する相談	原則月1回 (日時・会場は広報紙・HP にて ご確認ください)	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金曜日 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木曜日 (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・サポートダイヤ ル	法的トラブルに関する 相談	月～金 9:00～21:00 土9:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)	0570-078-374
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(中館・八丁台)・ 養蚕地区〉	高齢者の介護、福祉、 健康、医療等の相談	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 中館園内)
地域包括支援センター しらとり 〈伊讃・川島・五所・ 中(中館・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 筑西市藤ヶ谷 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 筑西市中館 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、生きづらさ(人との関わり、心の病等)	24 時間	【つくば】 029-855-1000
			【水戸】 029-350-1000
		毎月 10 日 8:00～翌日 8:00 毎日 16:00～21:00	0120-783-556 (フリーダイヤル)
		毎月第 1～4 日曜日 16:00～19:50 (受付 19:00 まで) 第 2 火曜日 12:00～15:50 (受付 15:00 まで)	LINE 相談 
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 
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 (月曜日 22:30～深夜 2:30 火曜日 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	

