

電話相談

相談窓口名称	運営主体	電話番号	開設時間	備考
こころの健康相談 統一ダイヤル	内閣府	0570- 064-556	平日 9 時～12 時, 13 時～16 時	電話をかけた所在地の各都 道府県・政令都市が実施して いる「こころの健康電話相 談」等の公的な電話相談機関 に接続されます。 (IP 電話, プリペイド式携 帯電話, 列車公衆電話, 海外 からは接続できません。)
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	0120- 279-338	24 時間	
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	24 時間・つくば	
		029-350- 1000	24 時間・水戸	
自殺予防いのちの 電話		0120- 783-556	毎月 10 日の午前 8 時～翌 11 日午 前 8 時まで	
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	029-244- 0556	月～金 9 時～12 時, 13 時～16 時	祝日, 年末年始休
		0120- 236-556	土・日 9 時～12 時, 13 時～16 時	
子どもホットライ ン	茨城県教育委員会	029-221- 8181	24 時間	18 歳までの子どもがかける 電話です。年末年始休

面接相談（予約制）

相談窓口名称	運営主体	面接相談日	予約電話番号	予約受付時間
こころの相談	土浦市 障害福祉課	毎月第 1 火曜日	029-826-1111 (内線 2470)	平日 8 時 30 分～17 時 15 分(年末年始休)
精神クリニック	土浦保健所 保健指導課	毎月第 1 火曜日, 毎月第 3 金曜日	029-821-5516	平日 8 時 30 分～17 時 15 分(年末年始休)
ひきこもり専門相談		毎月第 3 火曜日 (相談日が変更とな る場合があります。)		
一般相談, 思春期相談	茨城県精神保健 福祉センター	毎週火曜日・水曜 日・木曜日	029-243-2870	平日 8 時 30 分～17 時 15 分(年末年始休)
ひきこもり相談支援 センター		事前電話連絡で 要相談	029-244-1571	平日 9 時～16 時(年末 年始休)