相談窓口一覧

■電話相談窓口

【土浦市の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 土浦市の自殺対策事業全般に関すること | 029-826-1111 | 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）8時30分～17時15分 | 土浦市保健福祉部障害福祉課 |
| ふれあいネットワーク事業等に関すること | 029-821-5995 | 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）8時30分～17時15分 | 社会福祉法人土浦市社会福祉協議会 |

【茨城県の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| いばらきこころのホットライン | 029-244-0556 | 平日（祝祭日及び年末年始を除く）9時～12時、13時～16時 | 茨城県地域自殺対策推進センター |
| 茨城県精神保健福祉センター | 029-243-2870 | 月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始を除く）8時30分～17時15分 | 茨城県精神保健福祉センター相談援助課 |
| いばらきこころのホットライン | 0120-236-556 | 土曜日及び日曜日（年末年始を除く）9時～12時、13時～16時 | 茨城県障害福祉課 |

【民間団体の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| いのちの電話（つくば） | 029-855-1000 | 毎日24時間対応 | 社会福祉法人茨城いのちの電話 |
| いのちの電話（水戸） | 029-350-1000 | 毎日24時間対応 | 社会福祉法人茨城いのちの電話 |
| いのちの電話 | 0120-783-556 | ①毎日16時～21時②毎月10日　8時～翌日8時 | 社会福祉法人茨城いのちの電話 |
| よりそいホットライン | 0120-279-338 | 毎日24時間 | 一般社団法人社会的包摂サポートセンター |
| ＃いのちSOS | 0120-061-338 | 日・月・火・金・土　24時間水、木曜日　6時～24時 | NPO法人自殺対策支援センターライフリンク |

【自死遺族の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 自死遺族ライン | 03-3813-9970 | 毎週水曜日19時～21時 | 日本臨床心理士会 |
| 自死遺族相談ダイヤル | 03-3261-4350 | 毎週木曜日10時～20時毎週日曜日10時～18時 | NPO法人全国自死遺族総合支援センター |

【契約トラブルの相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 消費者ホットライン（消費生活相談窓口案内） | 188（全国共通ダイヤル） | 受付時間は相談窓口により異なります。（年末年始を除く） | 消費者庁 |

【経済・多重債務問題、法律問題等の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 茨城県弁護士会（代表） | 029-221-3501 | 平日9時～17時（面接有料予約制） | 茨城弁護士会 |
| 茨城司法書士総合相談センター | 029-212-4500029-212-4515029-306-6004 | 火曜日16時～18時 | 茨城司法書士会 |
| 関東財務局水戸財務事務所多重債務相談窓口 | 029-221-3190 | 平日8時30分～12時、13時～16時30分 | 財務省 |
| 法テラスサポートダイヤル（法制度紹介・相談窓口案内） | 0570-078374 | 平日9時～21時土曜日9時～17時（祝日、年末年始を除く） | 日本司法支援センター法テラス |
| 法テラス茨城 | 050-3383-5390 | 平日9時～17時（祝日を除く） | 日本司法支援センター法テラス |

【仕事・職場等の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| (公財）茨城カウンセリングセンター | 029-225-8580 | 平日10時～12時、13時～18時土曜日10時～12時、13時～17時面接有料予約制 | 公益財団法人茨城カウンセリングセンター |
| QR コード  自動的に生成された説明いばらき労働相談センター | 029-233-1560 | 平日9時～19時（相談受付は18時30分まで）第2・4土曜日9時～15時（相談受付は14時30分まで）（1・3土曜日・日曜日・祝日・年末年始休を除く） | 茨城県産業戦略部労働政策課 |



【子どもの相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 子どもホットライン | 029-221-8181 | 毎日24時間 | 茨城県教育委員会 |
| QR コード  自動的に生成された説明24時間子供SOSダイヤル | 0120-0-78310 | 毎日24時間 | 文部科学省 |
| チャイルドライン | 0120-99-7777 | 毎日16時～21時（年末年始を除く） | NPO法人チャイルドライン支援センター |
| いじめ・体罰解消サポートセンター（各教育事務所内） | 県央 | 029-221-5550 | 平日（祝日、祭日を除く）9時～17時 | 茨城県教育庁義務教育課 |
| 県北 | 0294-34-4652 |
| 鹿行 | 0291-33-6317 |
| 県南 | 029-823-6770 |
| 県西 | 0296-22-7830 |
| 子どもの人権110番 | 0120-007-110 | 平日（土日祝日を除く）8時30分～17時15分面接時間平日（土日祝日を除く）8時30分～17時15分ネット相談24時間対応 | 水戸地方法務局人権擁護課 |

【子育て・教育等の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 子どもの教育相談 | 0296-71-3870（電話相談） | 平日8時30分～20時土曜日8時30分～17時（休日、年末年始を除く） | 茨城県教育研修センター |
| 0296-78-3219（来所相談受付） | 平日9時～16時30分（休日、年末年始を除く） |
| QR コード  自動的に生成された説明いばらき妊娠・子育てほっとライン（一般社団法人茨城県助産師会） | 029-301-1124 | 月・火・水・金10時～17時（祝祭日、8/13～15、年末年始を除く） | 茨城県福祉部子ども政策局少子化対策課 |
| オレンジライン | 029-309-7670 | 月・水・木10時～15時（祝祭日、8/13～15、年末年始を除く） | 認定特定非営利活動法人いばらき子どもの虐待防止ネットワークあい |

【DV・男女問題等の相談窓口】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 電話番号 | 時間帯 | 運営主体 |
| 茨城県女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター) | 029-221-4166 | 平日9時～21時土・日・祝日9時～17時面接相談（要予約）9時～17時（年末年始を除く） | 茨城県福祉部福祉相談センター女性相談支援課 |

■SNS相談窓口

厚生労働省のホームページに掲載がある相談窓口

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名称 | アクセス先 | 時間帯 | 内容 | 運営主体 |
| こころのほっとチャット（SNS相談） | <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html> | 1回50分／1日1回まで利用可能第1部　12時～15時50分（受付15時まで）第2部　17時～20時50分（受付20時まで）第3部　21時～23時50分（受付23時まで）早朝　月曜4時～6時50分（受付6時まで）深夜　最終土日24時～5時50分 | 相談チャットにて、①性別②年代③職業の有無④ニックネーム⑤相談したいテーマを回答する。一度に相談対応できる人数には限りあり。相談が集中した場合には長らくお待たせしてしまったり、相談時間に対応しきれなかったりする場合あり。 | NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア |
| 10代20代の女性のためのLINE相談 | <https://bondproject.jp/line.html#id> | 月水木金土10時～22時（相談受付21時30分まで） | 10代から20代の女性が、LINEにて、各種相談可能。 | NPO法人BONDプロジェクト |
| 生きづらびっと(SNS相談） | <https://yorisoi-chat.jp/> | 毎日　11時～22時30分（受付は22時まで） | SNSまたはWEBにて相談。 | NPO法人　自殺対策支援センターライフリンク |
| あなたのいばしょチャット相談 | <https://talkme.jp/> | 毎日　24時間 | 誰でも無料、匿名でチャットにて相談。 | NPO法人　あなたのいばしょ |
| 18歳以下の子どものためのチャット相談 | <https://childline.or.jp/index.html> | 水木金土16時～21時 | 18歳までの子どもが相談可能。 | NPO法人　チャイルドライン支援センター |



茨城県のホームページまたは茨城県教育委員会のホームページに掲載がある相談窓口

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名称 | アクセス先 | 時間帯 | 内容 | 運営主体 |
| いばらきこころのホットライン | <https://iid.or.jp/snsline/> | 第5を除く日曜日16：00〜19：50(受付は19：00まで)第2火曜日12：00〜15：50(受付は15：00まで)１回50分１日１回まで | LINEを使用したチャット形式でのSNS相談。 | 社会福祉法人茨城いのちの電話 |
| こころのSNS相談＠いばらき | <https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/shofuku/seishin/snssoudan.html> | 毎日17時～22時まで | 対人関係、社会生活、家庭問題など、心の問題全般について相談できる相談窓口です。LINEを利用したSNS相談。 | 茨城県障害福祉課 |
| 女性のためのこころのオンライン相談＠いばらき | <https://reserva.be/iacpp2022> | 第1，3，5土曜日（祝日、年末年始を除く）13時～、14時～、15時～。自殺予防週間・自殺対策強化月間は実施日を拡大。1回のカウンセリング時間は最大45分。予約は、1回に1枠のみ、利用は月に1回まで。 | 仕事のこと、子育てのこと、家族のこと、女性の皆さんが抱える悩みをzoomにて相談。 | 茨城県障害福祉課 |
| いばらき子どもSNS相談 | <https://pref-ibaraki.school-sign.jp/> | 毎日18時～22時まで | 茨城県内の小学生から高校生まで利用可能。LINEまたはWEBにて相談。 | 茨城県教育委員会 |

