

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】

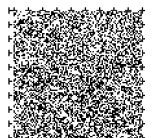
名称	電話番号	時間帯	運営主体
いばらきこころのホットライン	029-244-0556	平日(祝祭日及び年末年始を除く) 9時～12時、13時～16時	茨城県地域自殺対策推進センター
茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	月曜日～金曜日 (祝祭日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分	茨城県精神保健福祉センター 相談援助課
いばらきこころのホットライン	0120-236-556	土曜日及び日曜日 (年末年始を除く) 9時～12時、13時～16時	茨城県障害福祉課

【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	NP0 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	NP0 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】

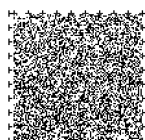
名称	電話番号	時間帯	運営主体
消費者ホットライン (消費生活相談窓口 案内)	188 (全国共通ダイヤル)	受付時間は相談窓口により異なります。(年末年始を除く)	消費者庁

【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	029-212-4500 029-212-4515 029-306-6004	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
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】

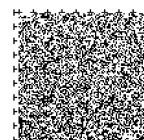
名称		電話番号	時間帯	運営主体
子どもホットライン		029-221-8181	毎日 24 時間	茨城県教育委員会
24 時間子供 SOS ダイアル		0120-0-78310	毎日 24 時間	文部科学省
チャイルドライン		0120-99-7777	毎日 16 時～21 時 (年末年始を除く)	NPO 法人チャイルドライン支援センター
いじめ・体罰解消サポートセンター(各教育事務所内)	県央	029-221-5550	平日(祝日、祭日を除く) 9 時～17 時	茨城県教育庁義務教育課
	県北	0294-34-4652		
	鹿行	0291-33-6317		
	県南	029-823-6770		
	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)	
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】

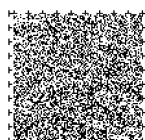
名称	電話番号	時間帯	運営主体
茨城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	029-221-4166	平日 9 時～21 時 土・日・祝日 9 時～17 時 面接相談(要予約) 9 時～17 時 (年末年始を除く)	茨城県福祉部福祉相談センター女性相談支援課



■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/s-hofuku/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

