

取手市こころといのちの相談窓口一覧

あなたが不安なとき、生きるのがつらいとき、がんばらずにご連絡ください。



こころとからだの健康に悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
こころとからだのお悩み	取手市立保健センター	0297-85-6900	月曜～金曜 8:30～17:15
こころの健康相談 (予約制)			月 1 回
精神保健相談(予約制)	竜ヶ崎保健所	0297-62-2367	月 2 回
精神保健相談(予約制) 一般相談 依存症相談 [アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム等]	茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870	※予約受付時間 月曜～金曜 8:30～17:15
ひきこもり専門相談(予約制)	竜ヶ崎保健所	0297-62-2367	月 1 回
ひきこもり相談(予約制)	茨城県ひきこもり相談支援センター	0296-48-6631	火曜～土曜 9:00～18:00

教育・いじめ・思春期のことで悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
教育相談・いじめ悩み相談	取手市教育総合支援センター	0297-63-4755 0297-63-2537(いじめ相談直通)	月・水・金曜 9:00～19:30 火・木曜 9:00～16:30
子どもの電話	取手市青少年センター	0297-72-8080	月曜～金曜 9:00～16:30
子どもホットライン※18歳までの方専用	茨城県教育委員会	029-221-8181	24 時間

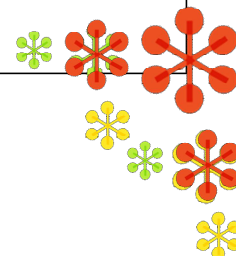
原則、祝日及び 12/29～1/3 はお休みです。相談時間が毎日や 24 時間の場合はその限りではありません。詳細は各相談窓口にお問い合わせください。

死にたい気持ちになったとき

窓口	連絡先	相談時間
茨城いのちの電話	029-855-1000	24 時間
	フリーダイヤル 0120-783-556	毎月 10 日 8:00～翌日 8:00
LINE 茨城いのちの電話 (SNS 相談) 友だち追加を してください	毎週日曜(第5日曜除く) 16:00～19:50 毎週火曜 12:00～15:50	
いばらきこころのホットライン	029-244-0556	月曜～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00
	フリーダイヤル 0120-236-556	土曜・日曜 9:00～12:00、13:00～16:00
#いのち SOS	フリーダイヤル 0120-061-338	毎日 (電話)24 時間(チャット)8:00～22:30
よりそいホットライン	フリーダイヤル 0120-279-338	24 時間
チャイルドライン※18 歳ま での子ども専用	フリーダイヤル 0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 同時間帯でチャットもあり 「チャイルドライン」で検索
SNS 相談 友だち追加をしてください	年齢性別問わず、LINE 相談 LINE「生きづらビット」	 LINE 「こころのほっとチャット」 
	10代 20代の女性のための LINE 相談 LINE「10代 20代の女の子専用 LINE」	

子育て・児童虐待のことで悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
こども家庭相談	取手市役所こども相談課	0297-77-8900	月曜～金曜 9:00～16:00
子育て全般	土浦児童相談所	029-821-4595	月曜～金曜 8:30～17:15
いばらぎ虐待ホットライン	茨城県	0293-22-0293	24 時間
虐待対応ダイヤル	茨城県	189(全国共通)	24 時間



経済的なこと・多重債務・法律・人権のことで悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
消費生活・多重債務	取手市消費生活センター	0297-72-5022	月曜～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00
生活保護に関する相談	取手市役所社会福祉課	0297-74-2141	月曜～金曜 8:30～17:15
生活福祉資金貸付に関する相談	取手市社会福祉協議会	0297-72-0603	月曜～金曜 8:30～17:15
弁護士による法律相談	取手市役所市民協働課	0297-74-2141	◆取手市役所 毎月2回 相談日により 9:00～11:00 又は 13:00～15:00 ◆藤代庁舎 毎月2回 9:00～11:00
法的トラブル相談	「法テラス」	0570-078374	平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00
人権相談	取手市役所市民協働課	0297-74-2141	◆取手市役所 毎月1回 9:00～11:00 ◆藤代庁舎 毎月1回 9:00～11:00

仕事・職場のことで悩んだとき

窓口	連絡先	相談時間
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(予約制)	029-300-1221	毎週金曜 午後
いばらき労働相談センター(予約制)	029-233-1560	月曜～金曜 9:00～19:00 第2・4土曜 9:00～15:00

高齢者・介護のことで悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
高齢者に関する相談	取手市役所高齢福祉課	0297-74-2141	月曜～金曜 8:30～17:15

障害のことで悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
障害に関する相談	取手市役所障害福祉課	0297-74-2141	月曜～金曜 8:30～17:15

夫婦・親子のこと 家庭内暴力・DV などに悩んだとき

相談内容	窓口	連絡先	相談時間
DV 相談	取手市役所こども相談課	0297-77-8900	月曜～金曜 9:00～16:00
女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	茨城県	029-221-4166	平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
DV 相談+(プラス)	内閣府男女共同参画局	0120-279-889	24 時間

原則、祝日及び 12/29～1/3 はお休みです。相談時間が毎日や 24 時間の場合はその限りではありません。詳細は各相談窓口にお問い合わせください。

こころのストレスチェックしてみませんか？



携帯電話やパソコンを使って気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。システム利用料は無料です。通信料は自己負担となります。医学的診断をするものではありません。

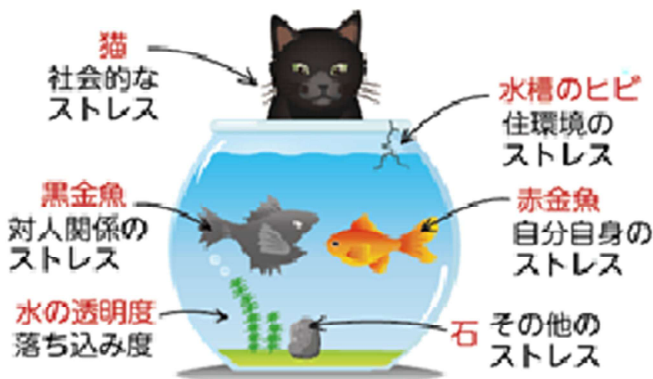
取手市 こころの体温計 検索

<http://fishbowlindex.jp/toride/>



本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



本人モード 結果画面 (例)

◇ 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

◇ 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

◇ アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかが分かります

◇ ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法はどのタイプ？

令和 8 年 2 月発行 編集・発行・印刷 取手市いのちを守るネットワーク
 <事務局> 取手市立保健センター 問い合わせ先: 0297-85-6900