

ひとりで悩んでいませんか？ あなたには相談できる人がいます



自殺対策に関する各種相談窓口

相談内容	相談窓口名称	電話番号(相談時間等)
死にたい気持ち 心に悩み	茨城いのちの電話	☎ 029-855-1000 (つくば、毎日24 時間) ☎ 029-350-1000 (水戸、毎日24 時間) ☎ 0120-783-556 (フリーダイヤル、毎月10日8:00～翌日8:00)
	いばらきこころのホットライン	☎ 029-244-0556 (平日9:00～12:00、13:00～16:00 祝日・年末年始休) ☎ 0120-236-556 (土・日曜日9:00～12:00、13:00～16:00 年末年始休)
契約トラブルや 借金の返済等	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) 年末年始休、受付時間は相談窓口により異なる
経済・多重債務問題、 法的な問題	茨城県弁護士会(代表)	☎ 029-221-3501 (平日 9:00～17:00 面接有料予約制)
	茨城司法書士会総合相談センター	☎ 029-212-4500 ☎ 029-212-4515 ☎ 029-306-6004 (火曜日 16:00～18:00)
	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 8:30～12:00、13:00～16:30)
	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 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00)
仕事・職場など	(公財)茨城カウンセリングセンター	☎ 029-225-8580 (月～土曜日 10:00～18:00 面接有料予約制)
	いばらき労働相談センター	☎ 029-233-1560 (平日 9:00～19:00 相談受付は 18:30 まで、第 2・4 土曜日 9:00～15:00 相談受付は 14:30 まで、第 1・3 土曜日、日曜日、祝日・年末年始休)
いじめ、不登校など	子どもホットライン (18 歳までの方)	☎ 029-221-8181 (毎日24 時間)
いじめ、体罰など	いじめ・体罰解消サポートセンター (各教育事務所内)	鹿行教育事務所 ☎ 33-6317 (月・水9:00～16:30、火・木・金9:00～18:30)
子どもの教育	子どもの教育相談 (茨城県教育研修センター)	☎ 0296-78-2333(毎日9:00～21:00 年末年始休) ※来所相談予約の方 ☎ 0296-78-3219 (平日9:00～16:30 祝日・年末年始休)
妊娠、出産、子育て	助産師なんでも電話相談 (一般社団法人茨城県助産師会)	☎ 029-297-5433 (月・水・金曜日10:00～13:00 祝祭日・8/13～15・年末年始休)
虐待経験、子育て 家族関係	オレンジライン (いばらき子どもの虐待防止ネットワークあい)	☎ 029-309-7670 (月・水・木曜日10:00～15:00 祝日・8/13～15・年末年始休)
DV、男女問題等	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9:00～21:00、土・日・祝日9:00～17:00 年末年始休) 面談相談(要予約)9:00～17:00 年末年始休
心の悩み	銚田市各保健センター	【銚田】☎ 33-3691 【旭】☎ 37-1411 【大洋】☎ 39-4866 (平日9:00～16:00)
	潮来保健所	☎ 0299-66-2174 (平日8:30～17:15)