

最近、眠れていますか？

2週間以上続く**不眠**は**うつ**かもしれません

最近眠れない...



疲労感が抜けない...



食欲が出ない...



そんな方は**セルフチェック**してみてもいいかもしれません

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



※出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

5つの項目のうち**2項目以上**が**2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合には、うつの可能性があります。

このような場合には、かかりつけ医、保健所、精神保健福祉センター、市町村等の相談機関にご相談ください。

相談機関

● 保健所

中央保健所	TEL 029-241-0571	土浦保健所	TEL 029-821-5516
ひたちなか保健所	TEL 029-265-5647	つくば保健所	TEL 029-860-6002
日立保健所	TEL 0294-22-4196	筑西保健所	TEL 0296-24-3965
潮来保健所	TEL 0299-66-2174	古河保健所	TEL 0280-32-3068
竜ヶ崎保健所	TEL 0297-62-2367	水戸市保健所	TEL 029-243-7311

● 精神保健福祉センター TEL 029-243-2870 ※予約制

● お住まいの市町村の悩みやこころの相談窓口

● 悩みに応じた相談窓口 ※裏面参照

お問い合わせ先 茨城県福祉部障害福祉課 TEL. 029-301-3368

茨城県内の主な相談窓口一覧

【令和8年1月現在】

死にたい気持ち・こころの悩み	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
茨城いのちの電話	人生(生き方、自殺、職業など)・医療・家庭・教育・対人関係の悩み、不安など	電話	TEL 029-855-1000	つくば
			TEL 029-350-1000	水戸
			TEL 0120-783-556	フリーダイヤル 毎月10日 8:00～翌日8:00 毎日 16:00～21:00
		LINE		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)
いばらきこころのホットライン	対人関係、社会生活、家庭に関する悩みなど心の問題全般	電話	TEL 029-244-0556	平日 9:00～12:00 / 13:00～16:00 ※祝日・年末年始休
			TEL 0120-236-556	フリーダイヤル 土・日曜日 9:00～12:00 / 13:00～16:00 ※年末年始休
こころのSNS相談@いばらき	対人関係、社会生活、家庭に関する悩みなど心の問題全般	LINE		毎日 17:00～22:00
女性のためのこころのオンライン相談@いばらき	対人関係、社会生活、家庭に関する悩みなど心の問題全般	オンライン		毎月第1・3・5土曜日 13:00～16:00 ※祝日休

経済問題	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
消費者ホットライン (消費生活相談窓口案内)	架空請求、悪徳商法 その他消費生活に関する苦情相談	電話 面談	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。※年末年始休
茨城県弁護士会(代表)	お金、家庭、交通問題などの法律相談	面談 (有料・要予約)	TEL 029-221-3501	予約受付 平日 10:00～12:00 / 13:00～16:00
茨城司法書士会総合相談センター	家・土地、相続、借金、日常生活の トラブルなど	電話	TEL 029-212-4500 TEL 029-212-4515 TEL 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	借金、債務整理、過払金に関する ことなど	電話 面談	TEL 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	法的トラブル解決のための情報を ご案内	電話	TEL 0570-078374	平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00
日本司法支援センター茨城地方 事務所(法テラス茨城)	離婚、借金、損害賠償など 民事全般の法律相談	面談・電話 (要予約・ 条件あり)	TEL 0570-078317	平日 9:00～17:00

仕事・職場	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
(公財)茨城カウンセリングセンター	職場や家庭での人間関係、子育ての ことなど	面談 (有料・要予約)	TEL 029-225-8580	月～土曜日 10:00～18:00 (土曜日のみ 17:00 まで) (予約受付 9:00～17:00) ※日曜・祝日休
いばらき労働相談センター	各種労働相談(労働条件、解雇、 配置転換、賃金不払い、パワハラなど)	電話 面談	TEL 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・5土曜日・日曜日・祝日・年末年始休

子どものいじめ・不登校・教育	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
子どもホットライン (18歳までの子ども専用)	いじめ、不登校、友人関係、性の問題、 大人社会への不満など	電話 メール	TEL 029-221-8181 メールアドレス kodomo@edu.pref.ibarakijp	毎日 24時間
いばらき子どもSNS相談 (小中高生向け)	学校のこと、友だちのこと、 家族のこと、自分自身のことなど	LINE Web	 	毎日 17:00～22:00
いじめ・体罰解消サポートセンター (各教育事務所内)	いじめなど、学校生活における 様々な悩み	電話 面談 メール	県央 TEL 029-221-5550 kenouijimekaisho@edu.pref.ibarakijp 県北 TEL 0294-34-4652 kenpokuijimekaisho@edu.pref.ibarakijp 鹿行 TEL 0291-33-6317 rokkouijimekaisho@edu.pref.ibarakijp 県南 TEL 029-823-6770 kennanijimekaisho@edu.pref.ibarakijp 県西 TEL 0296-22-7830 kenseijimekaisho@edu.pref.ibarakijp	平日 9:00～17:00 ※祝日・年末年始休
子どもの権利110番 (茨城県弁護士会)	いじめ、体罰、虐待などの子ども の人権に関する相談	電話(要予約) 面談(有料の場合 有・要予約)	TEL 029-221-3501	平日 10:00～12:00 / 13:00～16:00
こどもの教育相談 (茨城県教育研修センター)	不登校、学校生活や家庭生活のこと、 子育てやしつけに関すること	電話 メール 面談(要予約)	TEL 0296-71-3870 メールアドレス 7830@center.ibk.ed.jp 相談予約 0296-78-3219 (来所相談受付)	平日 8:30～20:00 (R8年4月1日から変更 平日 8:30～18:00) 土曜日 8:30～17:00 ※休日・年末年始休 毎日 24時間 平日 9:00～16:30 ※休日・年末年始休

妊娠・出産	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
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)	妊娠、出産、子育て、産後、更年期 のこと	電話 LINE	TEL 029-301-1124 LINE ID (@129wdnag)	月・火・水・金 10:00～17:00 ※祝日・8/13～15・年末年始休

虐待	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
いばらき虐待ホットライン		電話	TEL 0293-22-0293	毎日 24時間
親子のための相談 LINE	児童虐待に関する相談、子育てや 親子関係についての悩み相談	LINE		平日 10:00～20:00 ※土・日・祝日・年末年始休

家庭内暴力	相談内容	方法	問い合わせ先	相談時間等
茨城県女性相談センター (茨城県配偶者暴力相談支援センター)	配偶者・交際相手からの暴力、離婚、 家庭不和など	電話 面談(要予約)	TEL 029-221-4166	平日 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～17:00 面接相談(要予約) 9:00～17:00 ※年末年始休