

新型コロナウイルス対策における主な相談窓口

先の見えない新型コロナウイルス感染症の長期化で、感染の不安・生活の不安・行動制限などで精神的ストレス等が誰しも起きている状況です。自身の体調・こころの疲れに目を向けて、人に話す、聞いてもらうなど誰でも気軽にご相談できる窓口を紹介します。

健康に関する相談（新型コロナウイルス感染症に関する相談含む）

【健康全般に関する電話相談】

〈保健センター〉

Tel 0296-77-9145（月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分）

【健康や育児に関する個別相談】※予約が必要です。

予約：〈保健センター〉

Tel 0296-77-9145（月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分）

会場：保健センター（毎週火曜日 午前9時～11時）

笠間支所（毎週火曜日 午前9時～10時30分）

地域福祉センターいわま（毎週木曜日 午前9時～10時30分）

こころに関する相談

〈保健センター「こころの相談」〉

Tel 0296-77-9145

精神保健福祉士による個別相談(要予約)：月1回 午後1時～4時

保健師による個別相談・電話相談：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

〈茨城県精神保健福祉センター「こころの相談」〉

Tel 029-243-2870（月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分）

〈いばらきこころのホットライン〉 祝祭日・年末年始除く

Tel 029-244-0556（月～金曜日 午前9時～正午/午後1時～4時）

Tel 0120-236-556（土・日曜日 午前9時～正午/午後1時～4時）

〈茨城いのちの電話〉

24時間受付/つくば：Tel 029-855-1000 水戸：Tel 029-350-1000

毎月10日（午前8時～翌日午前8時）/Tel 0120-783-556

〈働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」〉

産業カウンセラー等に相談：HP 検索

配偶者やパートナーからの暴力に関する相談

〈子ども福祉課〉

Tel 0296-77-1101（月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分）

〈家庭児童相談室〉

Tel 0296-70-5411（月～金曜日 午後1時～5時）

〈DV相談+（プラス）〉

ホームページにアクセスするとメール相談およびチャット相談ができます。

電話相談：Tel 0120-279-889（24時間受付）

HP <https://soudanpius.jp> メール相談：24時間受付 チャット相談：正午～午後10時

〈茨城県女性相談センター〉

Tel 029-221-4166（月～金曜 午前9時～午後9時/土・日・祝日 午前9時～午後5時）

〈茨城県警女性専用相談電話〉

Tel 029-301-8107（24時間受付）

〈NPO法人ウィメンズネット「らいず」〉

Tel 029-222-5757（水・金曜日(第5週・祝日・年末年始を除く) 午前10時～午後3時)