

◆自殺対策に関する各種相談窓口のお知らせ

全国の自殺者数は、年間約3万人、茨城県の自殺者数は、年間約700人（毎日2人）という非常に深刻な状況です。

このため、本県は、「つながる“わ”・ささえる“わ”茨城いのちの絆キャンペーン」を掲げ、相談支援体制の強化、人材養成、普及啓発を柱とした自殺対策を推進しております。

◇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。

相談内容は？	相談窓口名称	電話番号（相談時間等）
死にたい気持ちを感じていたら 心に悩みを抱えていたら	茨城いのちの電話	029-855-1000（つくば・毎日24時間） 029-255-1000（水戸・毎日13:00～20:00）
		0120-738-556（フリーダイヤル 毎月10日） 0120-556-189（震災ダイヤル 毎月10日除く毎日13:00～20:00）
	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 祝日・年末年始休）
契約トラブルや借金の返済等で悩みを抱えていたら	茨城県消費生活センター	029-225-6445（平日9:00～17:00 年末年始休）
経済・多重債務問題、法律的な問題で悩みを抱えていたら	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）
	日本司法支援センター（法テラス）茨城地方事務所	0503383-5390（平日9:00～17:00）
大切な人を失った悲しみや辛さを抱えていたら	茨城わかちあいの会「さざれの集い」（自死遺族会）	090-2620-8671（随時）
認知症で悩みを抱えていたら	認知症無料相談ダイヤル（認知症の人と家族の会）	029-879-0018（平日12:00～16:00）
仕事・職場のことで悩みを抱えていたら	（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）
	茨城産業保健推進センター（メンタルヘルス対策支援センター）	029-300-6030（平日13:00～17:00：面接予約制）
	いばらき労働相談センター	029-233-1560（平日9:00～20:00、土・日曜日9:00～17:00）
いじめや進路のことなどで悩みを抱えていたら	子どもホットライン（18歳までの方）	029-221-8181（毎日9:00～23:40、年末年始休） 029-302-2166（FAX：毎日24時間、年末年始休） メール相談： http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/index.html から
	子どもの教育相談	0296-78-2333（平日9:00～16:30）
	いじめ解消サポートセンター（各教育事務所内）	水戸：029-221-5550 県北：0294-34-4652 鹿行：0291-33-6317 県南：029-823-6770 県西：0296-22-7830 （月・水 9:00～16:30 火・木・金 9:00～18:30） メール相談： http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/k/ から
教育や子育てに悩みや不安を抱えていたら	教育・子育て電話相談	029-225-7830（毎日9:00～24:00、年末年始休） 029-302-2161（FAX：毎日24時間、年末年始休）
妊娠、出産、子育ての悩みを抱えていたら	助産師なんでも電話相談（日本助産師会茨城県支部）	029-219-5001（平日10:00～15:00）
虐待経験、子育ての悩みを抱えていたら	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）

問合せ先

茨城県保健福祉部障害福祉課精神保健担当

TEL029-301-3368 FAX029-301-3371

茨城県潮来保健所保健指導課 精神保健担当

TEL0299-66-2174 FAX0299-66-1613