

聞かせてくれませんか？

つらい気持ち、かなしい気持ち、どうしようもない気持ち。
身近な人には相談をためらってしまうこと。
あなたの声を、受け止めます。



電話相談

いばらきこころのホットライン

平日

※祝日・年末年始を除く
9:00～12:00 / 13:00～16:00

☎029-244-0556

土日

※年末年始を除く
9:00～12:00 / 13:00～16:00

☎0120-236-556

こころの相談窓口

電話相談

茨城いのちの電話

水戸・毎日 24 時間

☎029-350-1000

つくば・毎日 24 時間

☎029-855-1000

毎日 16:00～21:00

毎月 10日 8:00～翌日 8:00

☎0120-783-556

こころの病気や悩みのご相談は、お住まいの地域の保健所や
茨城県精神保健福祉センター（029-243-2870）でも受け
付けております。

茨城県福祉部障害福祉課

SNS 相談

茨城いのちの電話 SNS 相談

毎月第 1～4 日曜日 16:00～19:50

毎月第 2 火曜日 12:00～15:50

こころの SNS 相談@いばらき

毎日 17:00～22:00

女性オンライン相談

女性のためのこころのオンライン相談@いばらき

毎月第 1・3・5 土曜日

13:00～16:00（1 回 45 分まで）



◀ 詳しくはこちら

茨城 こころ相談 🔍