

# あなたの悩みや不安をご相談ください

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

つらいこと、悩んでいることがあるときは、ひとりで悩まず、相談機関にご相談ください。悩みごとや不安に感じていることを解決する糸口が見つかったり、相談をすることでこころが軽くなるかもしれません。

各種相談機関は中面をご参照ください。



このような悩みはありませんか？

- 憂うつな気分が続く
- 気分が落ち込んだまま戻らない
- 物事に集中できない
- 不安で落ち着かない
- わけもなく涙が出る
- 理由もなくイライラしてしまう
- 関心があったことに興味を持てなくなった
- 何もやる気が起こらない など

こころ



## 身体



- 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- いつも体がだるい
- 食欲がわからない
- 頭痛や吐き気がする
- 耳鳴りやめまい、肩こりがある
- 動悸、息切れがする
- 下痢や便秘が続く
- 手のひらや首筋に汗をかきやすくなった
- 目が疲れるなど

## 行動

- 人に会いたくない
- ひとりでいることが多くなった
- 外出するのが面倒くさい
- 遅刻、早退、欠勤が増えた
- 簡単なミスをすることが増えた
- 忘れ物が増えた
- 服装や髪型など、身なりに気を使わなくなった
- 酒やタバコの量が増えた など



～これらの症状は、こころの病気のサインかもしれません～

こころや身体の不調に気づかずに、ストレスにさらされ続けている状態が放置されると、やがて、うつ病などのこころの病気を発症するリスクが高まります。うつ病は、進行性の病気です。早期に治療を開始すれば回復も早まりますが、放っておくと冷静な判断力が失われ、その症状によっては、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。

強いストレスを感じていたり、こころの病気が疑われたりするときは、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう。身近な相談相手がない場合は、電話で相談できる窓口(中面参照)もあります。ひとりで悩まず、勇気を出して相談することが大切です。

### ストレスと上手に付き合おう

適度なストレスは、良い緊張感や刺激をもたらす、活力の源になりますが、ストレスをため込みすぎると、こころや身体に様々な不調が現れます。自分にあったストレスの発散方法を見つけて、ストレスと上手に付き合っていきましょう。



### 例えばこんなこと

- ・ 質の良い睡眠を十分にとる
- ・ スポーツなどで身体を動かす
- ・ 音楽を聴いたり、歌を歌う
- ・ 親しい友人と楽しくおしゃべりする
- ・ 趣味の時間を持つ
- ・ 入浴などで身体をほぐす など



# 各種相談機関

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日	相談時間	
死にたい 気持ち	茨城いのちの電話（死にたい気持ち、 心の悩み、精神的なつらさなど）	029-855-1000（つくば）	24 時間対応 （お休みの場合あり）		
		029-350-1000（水戸）			
		0120-783-556 （フリーダイヤル）	毎日	16:00～ 21:00	
相談全般	日立市障害福祉課	0294-22-3111（代表） 050-5528-5074(IP)	平日	8:30～ 17:15	
	日立市広報戦略課 市民相談室 （相談先がわからない時）	0294-22-4286 050-5528-5147(IP)	平日 土(予約制)	9:00～ 17:00 9:00～ 16:00	
心と身体の 健康	ひたち健康ダイヤル 24		24 時間対応		
	こころの 健康相談	日立市健康づくり推進課	0294-21-3300 050-5528-5180 (IP)	平日	8:30～ 17:15
		日立市障害福祉課	0294-22-3111（代表） 050-5528-5075(IP)	平日	8:30～ 17:15
	いばらきこころのホットライン		029-244-0556	平日	9:00～ 12:00
			0120-236-556	土日	13:00～ 16:00
	茨城県精神保健福祉センター （面接無料・予約制）		029-243-2870	平日	8:30～ 17:15
	茨城県日立保健所		0294-22-4188	平日	8:30～ 17:15
			精神科専門医による精神保健 相談 公認心理師によるひきこもり 専門相談	水 (第1・3・4)	予約制
生活困窮	日立市自立相談サポートセンター （日立市社会福祉課）	050-5528-5153(IP)	平日	8:30～ 17:15	
	よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間対応		
借金 契約トラブル	日立市消費生活センター	0294-26-0069 050-5528-4916(IP)	平日(毎月 最終月曜日 を除く)	9:00～ 17:00	
			土	9:00～ 16:00	
	茨城県消費生活センター	029-225-6445	平日 (来所・電話)	9:00～ 17:00	
			日 (電話)	9:00～ 16:00	
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）			
法律	日立市成年後見サポートセンター （日立市社会福祉協議会）	0294-37-1122	平日	8:30～ 17:15	
	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	16:00～ 18:00	
	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 03-6745-5600(IP)	平日	9:00～ 21:00	
			土	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		050-078317 050-3383-5390(IP)	平日	9:00～ 17:00	

# 各種相談機関



相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日	相談時間	
労働問題 働く人の心の健康	日立労働基準監督署 (日立総合労働相談コーナー)	0294-88-3977	平日	8:30~ 17:15	
	いばらき労働相談センター	029-233-1560	平日	9:00~ 19:00	
			土 (第2・4)	9:00~ 15:00	
	茨城カウンセリングセンター (面接有料・予約制)	029-225-8580	平日・土 (土は17時まで)	10:00~ 12:00 13:00~ 18:00	
	茨城産業保健総合支援センター 働く人のこころの健康相談室 (面接無料・予約制)	029-300-1221	金	13:00~ 16:00	
連合茨城 (なんでも労働相談)	0120-154-052	平日	9:00~ 17:30		
妊娠 出産 育児	子育て世代包括支援センター 「すこやか ひたち」 (日立市健康づくり推進課)	0294-21-3300 050-5528-5180(IP)	平日	8:30~ 17:15	
	いばらき妊娠・子育てほっとライン	029-301-1124	月・火・水・金	10:00~ 17:00	
児童虐待	日立市子育て支援課家庭児童相談室	0294-22-3111(代表) 050-5528-5071(IP)	平日	8:30~ 17:15	
	児童相談所虐待対応ダイヤル	☎189(いちばやく)で最寄りの児童相談所につながります。			
	茨城県日立児童相談所	0294-22-0294	平日	8:30~ 17:15	
	いばらき虐待ホットライン	0293-22-0293	24時間対応		
子どもの 発達・教育	こども発達相談センター (日立市教育研究所)	面接(予約制)	平日	9:50~ 16:10	
			土 (第2・4)	9:50~ 15:00	
			電話 0294-22-2525	平日	9:30~ 16:30
	茨城県教育 研修センター	子どもの教育電話相談	0296-71-3870	毎日	8:00~ 21:00
		子どもの教育来所相談	0296-78-3219	平日	9:00~ 16:30
	茨城県県北教育事務所 (生徒指導相談室)		0294-34-4652	月~金	9:00~ 17:00
青少年	ひたちコドモでんわ (日立市女性若者支援課)	0294-26-7890	毎日	13:00~ 17:15	
	日立市青少年の悩みごと面接相談 (日立市女性若者支援課)	0294-26-0320	土日	13:00~ 17:15	
ひきこもり	茨城県ひきこもり相談支援センター	0296-48-6631	火~土	9:00~ 18:00	
	茨城県日立保健所	0294-22-4188	平日	8:30~ 17:15	

# 各種相談機関

相談内容	相談窓口名称	電話番号	相談日	相談時間
就業	ハローワーク日立	0294-21-6441	平日	8:30～ 17:15
	つなぐハローワークひたち	0294-22-3111(代表) 050-5528-5152(IP)	平日	8:30～ 17:15
	雇用センター多賀	0294-35-1510	平日	8:30～ 17:15
	障害者就業・生活支援センターまゆみ	0294-36-2878	平日	9:00～ 17:00
DV 男女問題	女性生活相談(日立市女性若者支援課)	0294-35-2215	平日・ 土(第2・4)	10:00～ 12:00
	男性電話相談(日立市女性若者支援課)		偶数月 第4日曜日	13:00～ 16:00
	女性カウンセリング相談 (日立市女性若者支援課)	0294-26-0315 (面接予約制)	第3水曜日 第3土曜日	10:00～ 12:00 13:00～ 16:00
	婦人相談 (日立市社会福祉課)	0294-22-3111(代表) 050-5528-5069(IP)	平日	8:30～ 17:15
	茨城県女性相談センター (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
茨城県警察本部 (女性安心パートナー)	029-301-8107	24時間対応		
障害者支援	日立市障害者基幹相談支援センター (日立市障害福祉課)	0294-22-3111(代表) 050-5528-5135(IP)	平日	8:30～ 17:15
難病	茨城県日立保健所	0294-22-4188	平日	8:30～ 17:15
	茨城県難病相談支援センター	029-840-2838	平日	9:00～ 12:00 13:00～ 16:00
	茨城県難病団体連絡協議会	029-244-4535	平日	10:00～ 16:00
高齢者 日常生活 相談	地域包括支援センター 福祉の森 聖孝園	0294-39-1166	—	—
	地域包括支援センター サン豊浦	0294-33-8811	—	—
	地域包括支援センター 銀砂台	0294-33-6500	—	—
	地域包括支援センター 鮎川さくら館	0294-36-7303	—	—
	地域包括支援センター 金沢弁天園	0294-33-7424	—	—
	地域包括支援センター 成華園	0294-33-7119	—	—
	地域包括支援センター 神峰の森	0294-33-5512	—	—
	地域包括支援センター 小咲園	0294-32-7900	—	—

※相談受付時間等は変更になる場合がありますので、各機関にお問い合わせください。

発行 日立市保健福祉部障害福祉課 (〒317-8601 日立市助川町 1-1-1)  
電話 0294-22-3111 (代表) IP 電話 050-5528-5075

令和5年3月作成

