

いのち支える相談窓口一覧



心配なことや悩み事をひとりで抱え込まず、早めに相談しましょう

R5.6月 (修正版)

区分	名称・担当機関	日時予約等	事業概要等	TEL番号
健康	足利市健康増進課 (足利市保健センター)	月～金曜日8:30～17:15 (祝休日、年末年始を除く)	健康に関する相談	0284-22-4513
こころの健康	精神保健福祉相談 (栃木県安足健康福祉センター)	月～金曜日8:30～17:15 (祝休日、年末年始を除く) ※専門医相談は原則として毎月第3金曜日(要予約)	ひきこもり、眠れない、イライラ、対人関係がうまくいかない、家族についての悩み等、心の悩みや心配ごと等についての相談	0284-41-5895
	こころの健康相談 (栃木県精神保健福祉センター)	月～金曜日8:30～17:15 (祝休日、年末年始を除く)	依存症、自傷の相談など、精神障害に関する悩みや対応等	028-673-8785
	こころのダイヤル (栃木県精神保健福祉センター)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く) 精神科医師の相談(休止の場合あり) 第2・4水曜日 9:30～11:30	専門の相談員及び精神科医による電話相談	028-673-8341
	栃木いのちの電話 (足利センター)	15:00～21:00(毎日)	悩みを聴き、相談者が危機を乗り越えて自らの力で生きていけるよう電話を通して援助	0284-44-0783
	栃木いのちの電話 (宇都宮センター)	365日 24時間いつでもOK		028-643-7830
思春期等	発育発達・思春期相談 (栃木県安足健康福祉センター)	月～金曜日8:30～17:15 (祝休日、年末年始を除く)	発育発達に関する心配・思春期における心身の不安・健康についての相談	0284-41-5895
	少年相談 (足利市生涯学習課青少年センター)	月～金曜日9:00～17:00 (祝休日、年末年始を除く)	青少年自身が抱える悩み事の相談や家庭教育、非行についての保護者の相談	0284-43-2500
	栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター 「ポラリス☆とちぎ」	火～土曜日 10:00～19:00 定休日:日・月・祝日・年末年始	ひきこもりやニート、不登校など様々な困難を抱えた若者、その保護者を対象にした相談施設 https://www.polaris-t.net	028-643-3422
いじめ・家庭問題	家庭児童相談 (足利市子ども家庭政策課)	月～金曜日8:30～17:00 (祝休日、年末年始を除く)	家庭での児童養育、児童虐待等、家庭児童福祉に関する相談	0284-20-2251
	父子家庭相談 (足利市子ども家庭政策課)	月～金曜日8:30～17:00 (祝休日、年末年始を除く)	父子家庭の生活の安定と向上に必要な相談・指導	0284-20-2251
	母子・父子自立支援相談 (足利市子ども家庭政策課)	月～金曜日8:30～17:00 (祝休日、年末年始を除く)	児童を扶養している配偶者のいない方及び寡婦に対して家庭の生活の安定と向上に必要な相談・情報提供を実施	0284-20-2251
	精神科医師による教育相談 (足利市生涯学習課青少年センター)	原則 毎月第3火曜日(8月除く) 15:00～17:00 *先着順予約制	不登校や子どもの心の問題について本人・保護者や教職員等を対象に精神科医師による面接相談を実施	0284-43-2500
	学校・家庭教育相談室 (足利市立教育研究所)	月～金曜日9:00～17:00 (祝休日、年末年始を除く)	小中高生に関する悩みごとの相談、子を持つ親等の子育ての悩みや家族についての悩みごとの相談	0284-42-7672
	いじめ・不登校等対策チーム (栃木県安足教育事務所)	月～金曜日9:00～16:00 (祝休日、年末年始を除く)	いじめや不登校など、学校生活における諸問題についての相談等	0283-23-5479 (専用)
	児童相談 (栃木県県南児童相談所)	月～金曜日8:30～17:15 (祝休日、年末年始を除く)	お子さんに係る養護・児童虐待・非行・育成等の相談	0282-24-6121
	テレホン児童相談 (栃木県)	9:00～20:00(定休日なし)	お子さんについての悩みや子ども本人からの悩みごと相談	028-665-7788
	いじめ相談 さわやかテレホン (栃木県教育委員会)	毎日、24時間	(児童生徒専用)いじめや不登校、その他学校生活などに関する相談 メール相談HP「ホットっとメール相談」	028-665-9999
	家庭教育ホットライン (栃木県教育委員会)	月～金曜日 8:30～21:30 土曜日 8:30～17:30 (上記時間以外と日曜日・祝日・年末年始は留守番電話・FAXで受付)	(保護者専用)子育てやしつけ等の家庭教育、いじめや不登校、進路等の学校生活に関する相談 メール相談HP「ホットっとメール相談」	028-665-7867
	子どもの人権110番 (宇都宮地方方法務局足利支局)	月～金曜日8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)	「いじめ」、虐待など、子どもの人権問題に関する専用相談電話	全国共通ダイヤル(無料) 0120-007-110
	子どもの権利無料電話相談 (栃木県弁護士会)	月～金曜日 10:30～12:00 13:00～16:30	友達のこと、学校のこと、先生のこと、家族のこと、その他どんなことでも一緒に考えます。	028-689-9001

区分	名称・担当機関	日時予約等	事業概要等	TEL番号
多重債務等	消費者相談 (栃木県弁護士会)	毎月第3土曜日10:00~12:00 (祝日、その他の場合に変更・中止あり)	悪徳商法、多重債務、その他消費者問題全般	028-689-9001
	多重債務相談センター (栃木県弁護士会)	月~金曜日10:30~12:00 13:00~16:30 (祝日、お盆、年末年始を除く)	多重債務者の法的救済等を目的として多重債務に関する無料法律相談や受任弁護士の紹介等	028-689-9001
	多重債務専門相談窓口 (宇都宮財務事務所)	月~金曜日8:30~12:00、13:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)	借金に関する様々な相談	028-633-6294
消費生活	足利市消費生活センター	月~金曜日9:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)	商品やサービスの契約トラブルや債務問題についての相談	0284-73-1211 (相談専用)
	消費者ホットライン (最寄りの相談窓口をご案内)	原則毎日(年末年始を除く)相談時間は窓口ごとに異なります。		188 (いやや!)
専門相談	弁護士相談 (足利市市民相談室)	原則第1~4月曜日13:00~16:00 (受付:12:00~12:15)	定員12名(抽選により順番を決定します)	0284-20-2111
	栃木県司法書士会 無料相談 足利会場 (会場:足利商工会議所)	毎月第3土曜日10:00~15:00 (休止の場合あり) 要予約(2日前締切) 予約は平日9:00~17:00	多重債務整理・相続・贈与・後见人等無料法律相談	028-614-1122 (予約電話)
	法テラス相談 (日本司法支援センター)	9:00~17:00 (土日、休日、年末年始除く) *サポートダイヤルは、 平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00	電話もしくは面談による法的トラブルの解決に役立つ情報の提供。経済的に余裕のない方を対象とする無料法律相談等も実施	0570-078318 (法テラス栃木) 0570-078374 (サポートダイヤル)
生活安全	警察安全相談 (足利警察署)	—	犯罪等による被害の未然防止等に関する相談	0284-43-0110
	県民相談室 (栃木県警察本部)	原則 月~金曜日 8:30~17:15	犯罪等による被害の未然防止に関する相談	028-627-9110 (#9110)
	ヤングテレホン (栃木県警察本部)	月~金曜日 9:00~16:00 (祝休日、年末年始を除く)	少年に関する悩みや困りごと相談	0120-87-4152
	性犯罪被害者相談 (栃木県警察本部)	月~金曜日 8:30~17:15	女性の性犯罪被害等に関する相談	0120-363-339 (#8103)
	とちぎ性暴力被害者 サポートセンター (とちエール)	平日9:00~17:30 土曜9:00~12:30(第2土曜日、日曜、祝日、5/30、年末年始除く)	相談を受け付け、被害者のニーズに応じて、産婦人科医、関係機関等につなぎます。女性相談員。秘密厳守。	028-678-8200 (済生会宇都宮病院内)
	被害者等相談室 (宇都宮地方検察庁)	月~金曜日8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く) *上記以外の時間帯は、留守電・FAXでの利用が可能です	犯罪被害者等からの刑事事件に関する相談、裁判傍聴の付添い、事件記録の閲覧、証拠品の返還などの各種手続きの手助け	028-623-6790 (FAX同一回線)
	公益社団法人被害者支援 センターとちぎ	月~金曜日10:00~16:00 (祝日、年末年始除く) *必要に応じて面接相談もあり	犯罪被害者等に関する支援	028-643-3940 (専用)
女性	婦人相談 (足利市こども家庭政策課)	月~金曜日8:30~17:00 (祝休日、年末年始を除く)	家庭・夫婦の問題、人間関係、その他の悩み等様々な相談の助言指導	0284-20-2251
	DV相談 (足利市こども家庭政策課)	月~金曜日8:30~17:00 (祝休日、年末年始を除く)	DVに関する相談	0284-20-2251
	女性の生き方でも相談 (足利市人権・男女共同参画課)	毎月第2・4木曜日9:30~15:20 (祝日、年末年始を除く) ※予約制(1回50分以内)	日々の生活の中で女性が抱えるさまざまな悩みについての相談	0284-20-2370 (専用)
	とちぎ男女共同参画センター相談ルーム	1電話①月~金曜日 9:00~20:00 ②土・日曜日 9:00~16:00 ③月~日曜日 9:00~16:00 2面接①②共通(電話にて予約) 火~日曜日 9:00~16:00 祝休日、年末年始を除く	①DV ②女性の悩み全般に関する相談	028-665-8720 DV相談ナビ (#8008)
	女性の人権ホットライン (宇都宮地方検察局足利支局)	月~金曜日8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く)	配偶者・パートナーからの暴力やセクシャルハラスメント等、女性の人権問題に関する専用相談電話	0570-070-810
	認定NPO法人 ウィメンズハウスとちぎ	電話 月~金曜日 9:00~17:00 *面接相談もあり	女性の権利を守り、傷ついた女性や子どもたちが自分を取り戻す支援	028-621-9993

区分	名称・担当機関	日時予約等	事業概要等	TEL番号
人権	人権なんでも相談 (足利市市民相談室)	毎月第3金曜日 13:00~16:00	人権に関する相談	0284-20-2111
	みんなの人権110番 (宇都宮地方務局足利支局) ※電話の発信地域により、その地域を管轄する法務局につながる。	月~金曜日8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く)	差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権に関する相談	0570-003-110
妊娠	にんしんSOSとちぎ (栃木県助産師会)	電話受付 火曜日10:00~14:00 土曜日14:00~18:00 時間外でも、右のURLのフォームからメール相談を受け付けています。	妊娠しても誰にも相談できない、思いがけない妊娠で悩んでいる等の相談窓口 https://ninshin-sos-tochigi.com/contact/	050-5526-4662
男性	とちぎ男女共同参画センター相談ルーム	電話相談 月曜・水曜 17:30~19:30	男の生き方、パートナーとの関係、職場の人間関係等男性相談員が相談	028-665-8724 (専用)
中高年	中高年のひきこもり専用電話相談 (ポラリス☆とちぎ)	火~土曜日 10:00~19:00 定休日:日・月・祝日・年末年始	本人・家族からの中高年(概ね40歳~64歳)のひきこもり相談	028-643-3438
薬物等	薬物相談 (栃木県安足健康福祉センター)	月~金曜日8:30~17:15 (祝休日、年末年始を除く)	薬物についての相談	0284-41-5895 028-623-3779
	中毒110番(公益財団法人日本中毒情報センター)	365日 24時間 365日 9:00~21:00	化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによる急性中毒について、実際に事故が発生している場合の情報提供	大阪 072-727-2499 つくば 029-852-9999
自死遺族	わかちあいの会 「こもれび」 (栃木いのちの電話)	毎月第1・3土曜日14:00~16:00 会場 とちぎ福祉プラザ (参加費:1回200円)	ご家族や身近な方を自死によってなくされた方々の想いを、わかちあえる場です。	028-622-7970 月曜日~金曜日 (9:00~17:00)



(参考) SNS相談等を行っている団体一覧 ~厚生労働省ホームページから出典~

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html

団体名	相談可能日時	事業内容・特色	備考
特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク	相談時間 月水金 11:00~22:30 (22:00まで受付) 火木日 17:00~22:30 (22:00まで受付) 土 11:00~16:30 (16:00まで受付)	SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行う。様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行う。	(Twitter) yorisoi-chat.jp (LINE) ID検索 @yorisoi-chat 「生きつらびっと」友だち登録
特定非営利活動法人 BONDプロジェクト	2023年4月1日~2024年3月31日 相談時間 毎週 月水木金土 10:00~22:00 (21:30まで受付)	10代20代の女性のためのLINE相談 ※LINE相談は24時間受付しています。	(LINE) @bondproject 「10代20代の女の子専用LINE」友だち登録
みんなの思いが集まる場所 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア	2023年4月1日~2024年3月31日 毎日 【1部】12:00~15:50 (相談受付15:00まで) 【2部】17:00~20:50 (相談受付20:00まで) 【3部】21:00~23:50 (相談受付23:00まで) 月曜日 4:00~6:50 (相談受付6:00まで) 毎月1回 最終土曜日~日曜日 24:00~5:50 (相談受付5:00まで)	SNS(LINE, Facebook) 及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる。 相談内容等から必要に応じて電話相談(一般電話回線の他に通話アプリ(LINE, Skype等)にも対応)及び全国の公的機関や様々な分野のNPO団体へつなぎ支援を行う。 【HP】 https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html	IDで検索(LINE) @kokorohotchat (Facebook) @kokorohotchat (ウェブチャット) https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター	チャット相談 毎週 木・金・第3土曜日 16:00~21:00 (カレンダー) https://childline.or.jp/tel/app/calendar	18歳以下の子どもが対象。 電話相談(0120-99-7777/毎日16:00~21:00)と、チャットによるオンライン相談を実施。	チャイルドライン https://childline.or.jp

区分	名称・担当機関	日時予約等	事業概要等	TEL番号	
就職・労働	働く人のメンタルヘルス相談（足利労政事務所）	毎月第2火曜日13：30～16：30（要予約） ※予約の受付は、平日8：30～17：15	職場でストレスやメンタルヘルス不調を抱えている方、その家族や上司・同僚の方からの相談に産業カウンセラーが応じる	0284-41-1241	
	青少年の職業的自立を支援する相談会（一般社団法人栃木県若年者支援機構）	毎月第3金曜日13：00～16：30（要予約） 会場：足利市生涯学習センター	市内に住んでいるか勤めている50歳未満の方やその親族、関係者の方などを対象とし、就職に関することや日常生活での悩みなどに産業カウンセラー等が応じる相談会	028-678-4745	
	ハローワーク足利（足利公共職業安定所）	月～金曜日8：30～17：15（祝休日、年末年始を除く）	就職に関する相談	0284-41-3178	
福祉	生活困窮者自立相談支援事業（足利市社会福祉課）	月～金曜日8：30～17：15（祝休日、年末年始を除く）	仕事や生活に困っている方の相談を受けて、支援員が就職に向けた支援等を行う	0284-20-2269	
	生活保護の相談（足利市社会福祉課）	月～金曜日8：30～17：15（祝休日、年末年始を除く）	生活保護についての相談・申請手続き等	0284-20-2133	
	足利市障がい者基幹相談支援センター	月～金曜日8：30～17：15（祝休日、年末年始を除く） 開所時間外でも電話やメールでの相談受付可能	相談支援専門員による在宅や地域で生活する障がいのある方、その家族や親族、及び地域の方や関係機関の方のための相談	0284-44-0307	
	障害福祉サービス利用相談（足利市障がい福祉課）	月～金曜日8：30～17：15（祝休日、年末年始を除く）	障害福祉サービスの利用についての相談・申請手続き等	0284-20-2134	
高齢者等	高齢者・障がい者電話相談（栃木県弁護士会）	月～金曜 10：30～12：00 13：00～16：30 ただし相談は、1人につき年1回のみ	消費者被害、遺言・相続、成年後見、財産管理、虐待等の相談	028-689-9001	
	認知症の方とその家族のための電話相談（とちぎ福祉プラザ内）	月～金曜日13：30～16：00（祝休日、年末年始を除く） * 毎月第4水曜日は来所相談にも応じる	認知症の方や、その家族の方の抱える悩みごとなどに関する相談	028-627-1122（電話相談専用）	
		毎週土曜日13：30～16：00	若年性認知症の電話相談	028-627-1122（電話相談専用）	
	高齢者に関する相談（足利市元気高齢課）	月～金曜日8：30～17：15（祝休日、年末年始を除く）	高齢者の生活や心身の健康、権利擁護などの総合相談	0284-20-2246（地域包括ケア推進担当）	
	地域包括支援センター	月～金曜日8：30～17：30 * 土・日・祝日、夜間の対応は、各地域包括支援センターへお問い合わせください。	高齢者の生活や心身の健康、権利擁護、介護予防ケアマネジメントなどの総合相談		
			* 市内地域包括支援センター		TEL番号（担当地区）
			足利市地域包括支援センターきた・なか	0284-41-1281	助戸・千歳・北郷・名草
			足利市地域包括支援センター協和・愛宕台	0284-73-2413	御厨・筑波・久野・梁田
足利市地域包括支援センターさかにし			0284-65-4080	三和・葉鹿・小俣	
足利市地域包括支援センター中央			0284-22-0544	西校・柳原・東校・相生・大橋	
足利市地域包括支援センター毛野・富田			0284-90-2117	毛野・富田	
地域包括支援センター山辺・矢場川	0284-71-8484	山辺・矢場川			
地域包括支援センター三重・山前	0284-22-7655	三重・山前			
介護	介護保険サービス利用相談（足利市元気高齢課）	月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）8：30～17：15	介護保険サービスを利用するための相談・申請手続き等	（介護認定担当） 0284-20-2139	



いのち
支える

自殺予防のキーワード：「気づく」「傾聴」「つなぐ」「見守る」

～ ご存知ですか？ 自殺予防週間と自殺対策強化月間 ～
・自殺予防週間（9月10日～16日） ・自殺対策強化月間（3月）

足利市役所 障がい福祉課 障がい支援担当 0284-20-2134