

こころの 相談窓口一覧

大きくふくらんだ
つらい思いは、
吐き出すことで少し小さく
なることもあります。
ぜひ一度ご相談ください。



©2014
栃木市とち介

『こころの相談窓口のご案内』（栃木市ホームページ）
につながります。



〔お問い合わせ先〕
栃木市 健康増進課 健康づくり係
TEL : 0282-25-3511



各種相談窓口



※こころやからだに関する悩み

栃木市 健康増進課	月～金（祝休日・年末年始除く） 8：30～17：15	☎0282-25-3511
栃木県 栃木健康福祉センター	月～金（祝休日・年末年始除く） 8：30～17：15	☎0282-22-4121

※さまざまなこころの悩み

こころのダイヤル	月～金（祝休日・年末年始除く） 9：00～17：00	☎028-673-8341
栃木いのちの電話 （宇都宮センター）	365日 24時間	☎028-643-7830
足利いのちの電話 （足利センター）	毎日 15：00～21：00	☎0284-44-0783

※多重債務や消費生活に関するトラブル等の悩み

栃木市 消費生活センター	月～木（祝休日・年末年始除く） 9：00～16：00	☎0282-23-8899
-----------------	-------------------------------	---------------

※配偶者からのDV（暴力）や家庭問題の悩み

配偶者暴力相談支援センター	月～金 9：00～16：00	☎0282-21-2218
栃木市 こども家庭センター	月～金 9：00～16：00	☎0282-25-8033

※子ども（小・中学生）のこころに関する悩み

栃木市“あったか”電話 （栃木市教育委員会 事務局 学校教育課）	月～金（祝休日・年末年始除く） 8：30～17：15	☎0282-21-2478
--	-------------------------------	---------------

※子ども（18歳まで）の相談先

チャイルドライン	毎日（年末年始除く） 16：00～21：00	☎0120-99-7777	
----------	---------------------------	---------------	---

チャットでの相談

※SNS（LINE）による相談

こころの相談@とちぎ	月・水・日 18：00～22：00	
生きづらびっと	月～日 8：00～22：30（22時まで受付）	

！！夜間・休日に、緊急に精神科に相談したいとき！！

精神科救急医療相談電話 （栃木県精神保健福祉センター）	月～金 17：00～翌日8：30 土日祝日（年末年始含む） 24時間	☎0570-666-990
--------------------------------	---	---------------



令和6年4月現在