

誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して

誰もが安心して暮らせる地域社会づくりの一環として、相談機関一覧を作成しました
心配なことや悩みごとをひとりで抱えこまず、早めに相談しましょう!!

相談機関一覧(小山市)

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (日時予約等)	事業概要等	問合せ又は連絡先			
					名称	TEL番号	〒	所在地
からだの健康	健康相談	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分 ※病態栄養相談 月1回(要予約)	一般的な健康に関する相談・生活習慣病に対する健康・栄養相談等	小山市健康増進課	0285-22-9520	323-8686	小山市中央町1-1-1
		栃木県 県南健康福祉センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	一般的な健康に関する相談・エイズに関する相談・難病等病態別食生活相談等	栃木県 県南健康福祉センター	0285-22-1509	323-0811	小山市犬塚3-1-1
こころの健康	こころの健康相談	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	気分が沈む、不安、やる気が出ない、眠れない等、うつ病が心配な方とその家族に対する相談	小山市 福祉課	0285-22-9629	323-8686	小山市中央町1-1-1
	こころの相談		奇数月1回 ※要予約 午前10時～正午	精神科医師による心の悩みや心配ごと等についての相談				
	精神保健福祉相談	栃木県 県南健康福祉センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分 専門医相談は年10回(要予約)	引きこもり、不眠、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	栃木県 県南健康福祉センター	0285-22-6192	323-0811	小山市犬塚3-1-1
		栃木県 精神保健福祉センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	依存症(薬物・ギャンブル・アルコールなど)、摂食障害、引きこもり、自殺・自傷関連、精神疾患で精神障害に関する悩みや対応等の相談	栃木県 精神保健福祉センター	028-673-8452	329-1104	宇都宮市下岡本町2145-13
	こころのダイヤル		専門相談員 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	こころの悩みに関する電話相談	こころのダイヤル	028-673-8341	-	-
	栃木いのちの電話		24時間 365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	栃木 いのちの電話	028-643-7830	-	-
栃木いのちの電話 足利分室(足利いのちの電話)		毎日 午後3時～午後9時	足利 いのちの電話		0284-44-0783	-	-	
医療	精神科救急医療相談電話		月～金:午後5時～翌日午前8時30分 土日・祝日・年末年始:24時間	夜間・土日・祝日の電話による緊急的な精神医療相談	栃木県 精神保健福祉センター	0570-666-990 (精神科救急医療相談電話)	-	-
リマ性的 ティイ的	とちぎにじいろダイヤル		毎月 第1・第3金曜日 (祝休日、年末年始除く) 午後5時30分～午後7時30分	性的指向や性自認に関する様々な悩みや不安などの電話相談	とちぎ にじいろダイヤル	028-665-8724	-	-
心配ごと	心配ごと相談(一般相談)	小山市 社会福祉協議会	第1、第3、第5火曜日 午前10時～午後3時(電話相談可) 第2、第4火曜日 午後1時～午後3時	相談員による日常生活上生じる心配ごと、困りごと相談	小山市 社会福祉協議会	0285-22-9501	323-0023	小山市中央町2-2-21
育児・思春期等	乳幼児の発育・発達相談、育児相談	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分 ※面接希望の場合は要予約	乳幼児の発育・発達・育児に関する相談	小山市 健康増進課	0285-22-9525	323-8686	小山市中央町1-1-1
	子育て相談	子育て支援相談室 ほほえみ	毎日(年末年始除く) 午前8時30分～午後4時30分	子育てに関する総合的な相談	子育て支援相談室 ほほえみ	0285-22-3477	323-0025	小山市城山町3-7-5
	発育発達・思春期相談	栃木県 県南健康福祉センター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	発育発達に関する心配・思春期における不安等についての相談	栃木県 県南健康福祉センター	0285-22-0488	323-0811	小山市犬塚3-1-1
	青少年相談(幼児・学齢期の相談)	小山市 青少年相談室	面接相談 月～金曜日(祝休日、盆、年末年始除く) 午前9時～午後5時	学校生活や子育て、子どもの発育発達についての相談	小山市 青少年相談室	面接相談 0285-25-4002.4031	323-0031	小山市八幡町1-8-49
	青少年電話相談		電話相談 毎日(祝休日、盆、年末年始除く) 午前10時～午後5時		小山市 青少年電話相談	電話相談 0285-25-4006	-	-
	児童家庭支援センターにここにご広場	済生会宇都宮 乳児院内	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	子ども、家族および学校等に関する悩み相談	児童家庭支援センターにここにご広場	028-623-4152	321-0974	宇都宮市竹林町945-1
	児童家庭支援センターちゅうりっぷ	社会福祉法人 養徳園内	毎日 午前8時30分～午後5時15分	育児、養育、虐待、いじめ、不登校、非行、ショートステイ、里親などの相談	児童家庭支援センターちゅうりっぷ	028-686-2220	329-1412	さくら市喜連川1025
福祉	小山市障がい児者基幹相談支援センター		月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※上記時間以外は、24時間の電話相談受付	相談支援専門員による在宅や地域で生活する障害のある方やそのご家族のための相談	小山市 障がい児者 基幹相談支援センター	0285-23-5050	323-8686	小山市中央町1-1-1 小山市役所2階

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (日時予約等)	事業概要等	問合せ又は連絡先			
					名称	TEL番号	〒	所在地
い じ め ・ 家 庭 問 題	家庭児童相談	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	児童の問題・家庭内の問題等についての相談	小山市 子育て家庭支援課	0285-22-9626	323-8686	小山市中央町1-1-1
	子育て家庭生活相談 (スクールソーシャル ワーカー)	小山市役所		親と子のための学校生活・家庭生活相談	小山市 学校教育課	0285-22-9676		
	いじめ・不登校等 対策チーム	栃木県教育委員会事務局 下都賀教育事務所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	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	栃木県教育委員会 事務局 下都賀教育事務所	0282-23-3782 (専用)	328-8504	栃木市神田町6-6
	児童相談	栃木県 県南児童相談所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	虐待等お子さんについての相談	栃木県 県南児童相談所	0282-24-6121	328-0042	栃木市沼和田町17-22
	テレホン児童相談	栃木県	午前9時～午後8時 (年中無休)	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	栃木県	028-665-7788	-	-
	チャイルドラインとちぎ	特定非営利活動法人	毎日 午前4時～午後9時	18歳までの子ども専用電話相談 問題の解決を目的とせず、子どもの「気持ち」 を聴くことにより、ホッとできる「こころの居場 所」としてのボランティア活動による相談窓口	特定非営利活動法人 チャイルドライン 支援センター	全国共通 フリーダイヤル 0120-99-7777	162-0808	東京都新宿区天神町 14 神楽坂藤井ビル5階
	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 ホットほっとメール相談 検索	栃木県 教育委員会	028-665-9999 全国共通ダイヤル 0120-0-78310	-	-
	家庭教育 ホットライン	栃木県 教育委員会	月～金 午前8時30分～午後9時30分 土 午前8時30分～午後5時30分 ※上記時間外と日曜日・祝日・年末年始 等は、「いじめ相談さわやかテレホン」で 対応	(保護者専用) 子育てやしつけなど家庭教育に関する相談 メール相談HP ホットほっとメール相談 検索	栃木県 教育委員会	028-665-7867	-	-
	子どもの人権110番	宇都宮地方務局	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	子どもをめぐるさまざまな人権問題についての 相談	宇都宮地方務局	0120-007-110 (子どもの人権)	320-8515	宇都宮市小幡2-1-11
	子どもの人権SOS eメール			子どもの人権SOSeメール https://www.jinken.go.jp/kodomo (パソコン・スマートフォン共通)				
子どもの人権SOS ミニレター	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分		子ども自身の悩みに関する相談 学校に備えてある専用の用紙に悩みを書いて ポストに入れると、人権擁護委員より返事が届 く(切手不要)					
ひとり親家庭 生活相談	母子家庭等就業・ 自立支援センター	火～日曜日(月曜・祝日・年末年始除く) 午前9時～午後4時	母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父を 対象に、生活・福祉全般に関する相談	母子家庭等就業・自立 支援センター	028-665-7801	320-0071	宇都宮市野沢町4-1 (パルティとちぎ男女 共同参画センター内)	
子どもの権利相談	栃木県弁護士会	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前10時30分～正午 午後1時～午後4時30分	不登校、学校でのいじめや体罰、非行、援助 交際等の他、離婚にともなう親権の問題、 児童虐待等子どもに関する相談全般(未成年 者からの相談申込は全般受付可)	栃木県弁護士会	028-689-9001	320-0845	宇都宮市明保野町1-6	
高 齢 者	認知症相談	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	認知症に関する相談	小山市 高齢生きがい課	0285-22-9853	323-8686	小山市中央町1-1-1
	認知症の方と 家族のための 電話相談	とちぎ健康の森	月～土曜日(祝休日、年末年始除く) 午後1時30分～午後4時 ※毎月第4水曜は来所相談にも応じて います。	認知症の方や、その家族の方の抱える悩み ごとなどに関する電話相談 若年性認知症の電話相談 (必要時コーディネーターへの相談可)	(公社) 認知症の人と家族の会 栃木県支部	028-627-1122 (電話相談専用)	320-0072	(事務局) 宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内
若 年 層	多重債務相談	小山市 消費生活センター	月～金曜日 (水曜日、祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後3時	多重債務に関する相談 (消費生活に関する相談)	小山市 消費生活センター	0285-22-3711	323-0023	小山市中央町2-2-21 旧保健福祉センター 1階
		栃木県 消費生活センター	月～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時		栃木県 消費生活センター	028-625-2227	320-8501	宇都宮市塙田1-1-20 県庁本館7階
	多重債務 相談センター	栃木県弁護士会	月～金曜日 (祝休日、お盆、年末年始除く) 午前10時30分～正午 午後1時～午後4時30分	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	栃木県弁護士会	028-689-9001	320-0845	宇都宮市明保野町1-6
	有料法律相談		弁護士による面接相談(要予約)					
金 融 に 関 する 困 り ご と	消費生活相談	小山市 消費生活センター	月～金曜日 (水曜日、祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後3時	悪徳商法、多重債務、その他消費者問題全般	小山市 消費生活センター	0285-22-3711	323-0023	小山市中央町2-2-21 旧保健福祉センター 1階
	消費者相談	栃木県弁護士会	毎月 第3土曜日 (祝休日、その他の場合に変更・中止あり) 午前10時～正午	悪徳商法、多重債務、その他消費者問題全般	栃木県弁護士会	028-689-9001	320-0845	宇都宮市明保野町1-6

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (日時予約等)	事業概要等	問合せ又は連絡先							
					名称	TEL番号	〒	所在地				
就職・労働	労働相談	栃木県 小山労政事務所	月～金(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	労働者及び使用者からの労働問題全般に関する悩みや疑問について	栃木県 小山労政事務所	0285-22-4032	323-0811	小山市犬塚3-1-1				
	働く人のメンタルヘルス相談		毎月 第2金曜日 ※要予約 午後1時30分～午後4時20分(1回50分)	産業カウンセラーによる、職場でストレスやメンタルヘルス不調を抱えている方、その家族や会社の上司・同僚の方からの相談								
	とちぎジョブモール巡回相談	とちぎジョブモール (開催場所:栃木県庁 小山庁舎 外)	月1回(6月～2月) ※要予約 午後1時～午後4時	就労に関する相談 (総合相談・キャリアカウンセリング)								
	就職に関する相談	小山公共職業安定所 (ハローワーク小山)	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	就職に関する相談等					小山公共職業安定所 (ハローワーク小山)	0285-22-1524	323-0014	小山市喜沢1475 おやまゆうえん ハーヴェストウオーク内
	母子家庭等の就業・自立支援相談	母子家庭等就業・自立支援センター	火～日曜日(月曜・祝日・年末年始除く) 午前9時～午後4時	母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父に対して、就業等に関する相談・情報提供・無料職業あっせんを実施					母子家庭等就業・自立支援センター	028-665-7801	320-0071	宇都宮市野沢町4-1 (パルティとちぎ男女共同参画センター内)
人権	みんなの人権110番	宇都宮地方法務局 (栃木支局でも可能)	(みんなの人権) 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	人権に関する相談	宇都宮地方法務局	0570-003-110 (みんなの人権)	320-8515	宇都宮市小幡2-1-11				
	外国語人権相談ダイヤル		(外国語人権相談) 月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	インターネット人権相談 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html					0570-090-911 (外国語人権相談)			
	人権相談	小山市役所6階 相談室6B	毎月 第2金曜日 午前10時～午後3時	人権擁護委員による人権に関する相談					小山市 人権・男女共同参画課	0285-22-9292	323-8686	小山市中央町1-1-1
女性	婦人相談	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	DV、女性の悩みなど婦人相談全般に関する相談	小山市 子育て家庭支援課	0285-22-9627	323-8686	小山市中央町1-1-1				
	女性のための心の相談	小山市役所6階	毎月 第4月曜日 ※要予約 午後1時30分～午後4時15分	女性のカウンセラーによる悩みごと相談	小山市 人権・男女共同参画課	0285-22-9296	323-8686	小山市中央町1-1-1				
	女性の生き方なんでも相談		奇数月 第4金曜日 ※要予約 午前10時～午前11時50分	女性の弁護士による無料相談								
	女性のための一般相談	とちぎ男女共同参画センター	《電話相談》 月～日曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	夫婦・家族・子育て・介護等に関する一般的な相談	とちぎ 男女共同参画センター 相談ルーム	028-665-8720	320-0071	宇都宮市野沢町4-1				
	女性のための就職相談		《面接相談》 ※要予約 火～日曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時									
	女性の人権ホットライン		月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分	女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談	宇都宮地方法務局	0570-070-810	-	-				
	認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ		月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後5時	DVや女性への暴力に関する相談	認定NPO法人 ウイメンズハウス とちぎ	028-621-9993	320-8508	宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内				
	にんしんSOSとちぎ		火曜日 午前10時～午後2時 土曜日 午後2時～午後6時	予期せぬにんしん相談等	にんしんSOSとちぎ	050-5526-4662 ninshin-sos-tochigi.com (24時間受付)	-	-				
男性	男性のための電話相談	とちぎ男女共同参画センター	毎週 月曜日・水曜日 午後5時30分～午後7時30分	パートナーとの関係で悩んでいる職場の人間関係がうまくいかないなど男性の相談員が相談に応じる	とちぎ 男女共同参画センター	028-665-8724	320-0071	宇都宮市野沢町4-1 (パルティとちぎ男女共同参画センター内)				
男性・女性	配偶者暴力(DV)相談	とちぎ男女共同参画センター	《電話相談》 月～金曜日 午前9時～午後8時 土・日曜日 午前9時～午後4時 (祝休日、年末年始除く)	配偶者間の暴力に関する相談	とちぎ 男女共同参画センター 相談ルーム	028-665-8720	320-0071	宇都宮市野沢町4-1				
	DV相談+(プラス)	内閣府男女共同参画局	24時間									
	DV相談ナビ	内閣府男女共同参画局	24時間 (最寄りの相談窓口につながります)	DVや女性に対する暴力に関する相談	内閣府 男女共同参画局	#8008 (はれれば)	-	-				
	とちぎ性暴力被害者サポートセンター とちエール		平日 午前9時～午後5時30分 土曜日 午前9時～午後12時30分 (第2土曜日、祝日、年末年始除く) ※時間外は夜間休日コールセンターにつながり相談受付	性犯罪・性暴力被害の相談	済生会 宇都宮病院内	028-678-8200 #8891	321-0974	宇都宮市竹林町911-1				

区分	名称	相談機関 (開催場所)	相談時間 (日時予約等)	事業概要等	問合せ又は連絡先			
					名称	TEL番号	〒	所在地
生活安全	警察安全相談	小山警察署	-	犯罪等による被害の未然防止等に関する相談	小山警察署	0285-31-0110	323-0827	小山市大字神鳥谷1738-5
	県民相談室		24時間	犯罪等による被害の未然防止等に関する相談		#9110 (028-627-9110)		
	性犯罪被害者相談電話	栃木県警察本部	24時間	性犯罪被害に関する相談	栃木県警察本部	#8103 (0120-363-339)	320-8510	宇都宮市塙田1-1-20
	ヤングテレホン		月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前9時～午後4時	少年に関する悩みや困りごと相談		0120-87-4152		
	被害者等相談室	宇都宮地方検察庁	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分 ※夜間・休日でも伝言やFAXでの利用可	犯罪被害者等からの刑事事件に関する相談	宇都宮地方検察庁	028-623-6790 (専用・FAX兼用)	320-0036	宇都宮市小幡2-1-11
	被害者支援センター とちぎ	公益社団法人 被害者支援センター とちぎ	月～金曜日(祝休日、年末年始除く) 午前10時～午後4時	犯罪被害等に関する支援	公益社団法人 被害者支援センター とちぎ	028-643-3940 (専用)	320-0043	宇都宮市桜4-2-2 栃木県立美術館 普及分館2階
専門相談	法律相談	小山市役所	毎月 第3日曜日 午前9時30分～午後0時30分 ※月初めから予約開始	弁護士による無料法律相談	小山市 市民生活安心課	0285-22-9282	323-8686	小山市中央町1-1-1
	法律とこころの相談	小山市役所	毎月 第1木曜日 ※要予約 午前10時～正午	弁護士による法律相談、保健師による心の相談	小山市 福祉課	0285-22-9629	323-8686	小山市中央町1-1-1
	自死遺族 (ハナミズキ)の会	小山市役所	偶数月 第3火曜日 午後2時～午後4時	自死遺族による分かち合いの会				
	薬物特定相談	栃木県 精神保健福祉センター	原則 毎月第3水曜日 事前予約制 午後2時～午後4時	覚醒剤等違法薬物及び処方薬等、薬物全般への依存についての相談	栃木県 精神保健福祉センター	028-673-8720	329-1104	宇都宮市下岡本町 2145-13
	ギャンブル等依存症 特定相談		原則 毎月第2水曜日 事前予約制 午後1時30分～午後3時30分	ギャンブル等依存症に関する相談				
	頻回自傷未遂者及び 家族等特定相談		原則 毎月第2水曜日 午後 事前予約制	リストカット、過量服薬などに関する相談				
	自死遺族特定相談		原則 毎月第3水曜日 午後 事前予約制	自死遺族についてのこころの相談				
	法律相談 経営相談	母子家庭等就業・ 自立支援センター	火～日曜日 午前9時～午後4時 (月曜・祝休日・年末年始除く) ・法律相談は、原則第2・4水曜日の 午前中で予約制 ・経営相談は随時	母子家庭の母、寡婦及び父子家庭の父に対して、弁護士による養育費等に関する法律相談と企業診断士による起業相談を実施	母子家庭等就業・自立 支援センター	028-665-7801	320-0071	宇都宮市野沢町4-1 (パルティとちぎ男女 共同参画センター内)
	有料法律相談	小山市立 生涯学習センター	毎月 第1土曜日(祝休日除く) 要予約 受付 午前10時～正午	弁護士による面接相談	栃木県弁護士会	028-689-9001	-	-
		栃木商工会議所	毎月 第3土曜日(祝休日除く) 要予約 受付 午前10時～正午					
	弁護士相談	栃木県暴力追放 県民センター	毎月 第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分	暴力団からの民事介入でお困りの方への 弁護士相談	栃木県暴力追放 県民センター	028-627-2600 (専用)	320-0032	宇都宮市昭和3-2-8 しもつけ会館内
	栃木県司法書士会 総合相談センター 宇都宮会場	栃木県司法書士会館	現在休止中。 令和5年10月頃再開予定。 詳細は栃木県司法書士会にお問い合わせ ください。	司法書士による債務整理等の無料法律相談	栃木県司法書士会	028-614-1122	320-0848	宇都宮市幸町1-4
栃木県司法書士会 総合相談センター 小山会場	小山商工会議所							
法テラス	法テラス栃木	午前9時～正午 午後1時～午後5時 (土日、祝日、年末年始除く)	電話または面談による法的トラブルの解決に 役立つ情報の提供。法テラス栃木では、経済 的に余裕のない方を対象とする弁護士による 無料法律相談等も実施。	日本司法支援センター 栃木地方事務所 (法テラス栃木)	0570-078318 (IP電話) 050-3383-5395	320-0033	宇都宮市本町4-15 宇都宮Niビル2階	
	法テラス サポートダイヤル	平日 午前9時～午後9時 土曜 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始除く)						
ひきこもり 相談支援室	小山市役所	月～金曜日(祝休日、年末年始除く)	ひきこもりに関する相談	小山市 福祉課	0285-22-9858	323-8686	小山市中央町1-1-1	