

# 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 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 ※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	0285-22-9607	323-0023	小山市中央町2-2-21
		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 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	気分が沈む、不安、やる気が出ない、眠れないなど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	0285-22-9619	323-0023	小山市中央町2-2-21
	こころの相談		奇数月1回 午後2時～午後4時 ※要予約	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6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	028-673-8785	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  《精神科医》 第2・4水曜日： 午前9時30分～午前11時30分	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	-	-	
心配ごと	心配ごと相談(弁護士相談)	小山市 社会福祉協議会	第2、第4火曜日 午前10時～正午 ※要予約	弁護士による日常生活上生じる心配ごと、困りごと法律相談(心配ごと相談員2名同席)	小山市 社会福祉協議会	0285-22-9501	323-0827	小山市神鳥谷931-3 小山市役所神鳥谷庁舎1階
	心配ごと相談	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				
育児・思春期等	乳幼児の発育・発達相談、育児相談	小山市 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 ※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	0285-22-9527	323-0023	小山市中央町2-2-21
	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5時	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にこ広場	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にこ広場	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	さくら市善連川1025
医療	精神科救急医療相談電話		月～金：午後5時～午後10時 土日祝日(年末年始含む)： 午前10時～午後10時	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)	-	-
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	323-0023	小山市中央町2-2-21 小山市保健福祉センター1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 保健福祉センター	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 子育て包括支援課	0285-22-9626	323-0023	小山市中央町 2-2-21
	子育て家庭生活相談 (スクールソーシャルワーカー)			親と子のための学校生活・家庭生活相談				
	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等	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	養護、保健、障害、非行、育成相談等	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(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	-	-
	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 <a href="#">ホットほっとメール相談</a> <input type="button" value="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 ※ただし、上記時間外と日曜日・祝日・年末年始は留守番電話・FAX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 <a href="#">ホットほっとメール相談</a> <input type="button" value="検索"/>	栃木県 教育委員会	028-665-7867	-	-
	子どもの人権110番	宇都宮地方方法務局	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	宇都宮地方方法務局	0120-007-110	320-8515	宇都宮市小幡 2-1-11
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(バ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	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 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	認知症に関する相談	小山市 地域包括ケア推進課	0285-22-9648	323-0023	小山市中央町 2-2-21
	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	323-0827	小山市神鳥谷 931-3 小山市役所神鳥谷庁舎2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5時 ※面談は予約制		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	323-0827	小山市神鳥谷 931-3 小山市役所神鳥谷庁舎2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		偶数月第2金曜日 午後1時30分～午後4時30分 ※要予約	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、そのご家族や会社の上司・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)	原則毎月第2木曜日 午後1時～午後4時 ※要予約	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おやまゆうえんハローワーク内	
	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	宇都宮地方事務局 (栃木支局でも可能)	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  インターネットメール相談 <a href="http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html">http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html</a> モバイル人権相談 <a href="https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html">https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html</a>	宇都宮地方事務局	0570-003-110	320-8515	宇都宮市小幡2-1-11	
	人権相談	小山市役所	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 人権推進課	0285-22-9292	323-8886	小山市中央町1-1-1	
女性	婦人相談	小山市 保健福祉センター	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 子育て包括支援課	0285-22-9627	323-0023	小山市中央町2-2-21	
	女性のための心の相談	小山市男女共同参画センター	毎月第4月曜日 午後1時30分～午後4時15分 ※要予約	女性カウンセラーによる 悩みごと相談	小山市 男女共同参画課	0285-22-8078	323-0031	小山市八幡町1-4-5	
	女性の生き方なんでも相談		毎月第4金曜日 午前10時～正午 ※要予約	女性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  《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	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	
	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)  《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	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	
	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	宇都宮地方事務局	0570-070-810	-	-	
	認定NPO法人 ウイメンズハウスとちぎ		月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝休日、年末年始除く)	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	
サバイバルネット・ライフ		月・火・木・金 (祝休日、年末年始除く) 午前10時～午後4時	DVなど女性への暴力に関する相談	サバイバルネット・ライフ	0285-24-5192	323-0022	小山市駅東通り2-37-14-201		

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2F	
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	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	小山市保健福祉センター	毎月第1木曜日 午前10時～正午 ※要予約	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	0285-22-9619	323-8686	小山市中央町2-2-21	
	自死遺族会	小山市保健福祉センター	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		原則毎月第3水曜日 午後2時～午後4時、事前予約制	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					
	頻回自傷未遂者及び家族等特定相談	栃木県精神保健福祉センター	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	栃木県精神保健福祉センター	028-673-8785	329-1104	宇都宮市下岡本町2145-13	
	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(月曜・祝休日・年末年始除く) 午前9時～午後4時 ※予約制 ・法律相談は、原則第2・4水曜日午前中 ・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(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) 受付:午前10時～正午 ※要予約						
		栃木商工会議所	毎月第3土曜日(祝休日除く) 受付:午前10時～正午 ※要予約	弁護士による面接相談	栃木県弁護士会	028-689-9001	-	-	
	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	毎週土曜日(祝休日除く) 午前10時～午後3時 ※要予約						
	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	毎月第3土曜日(祝休日除く) 午前10時～午後3時 ※要予約	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	
法テラス	法テラス栃木	午前9時～正午、午後1時～午後4時 (土日、祝日、年末年始除く)				0570-078318 (IP電話050-3383-5395)	320-0033	宇都宮市本町4-15 宇都宮Niビル2F	
	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)		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)	0570-078374			
ひきこもり相談支援室	小山市保健福祉センター	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	323-0023	小山市中央町2-2-21		