

茨城県日立保健所管内 ひきこもり支援機関一覧

茨城県日立保健所

はじめに

この度は「茨城県日立保健所管内ひきこもり支援機関一覧」をご覧いただきありがとうございます。

ひきこもりは、こころの問題や社会とのつながりに課題がある状態で、解決には専門的な支援が必要です。このパンフレットでは、ひきこもりのご本人・ご家族・支援者が支援機関を探しやすくするため、管内の支援機関を紹介しています。

近年、ひきこもり問題は社会的にも注目され、令和7年1月には「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」が厚生労働省より策定されるなど、支援の重要性が増しています。

このパンフレットの作成にあたっては、茨城県日立保健所管内ひきこもり支援及び精神保健担当者連携会議の委員の皆さまから貴重なご意見をいただき、完成に至りました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

ひきこもりに悩むご本人とご家族の生きづらさを軽減できるよう、今後も関係機関の皆様と連携し活動して参ります。

令和7年3月31日

支援機関一覧表（全体）

1）県の相談支援機関

令和7年1月1日時点

ページ 番号	機関名	担当課	〒	住所	電話	FAX	対応日	時間	活動内容										詳細（ブログ・HP等）
									相談				本人支援		家族支援		グループ活動	その他相談	
									来所	電話	メール	訪問 ※要相談	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
1	茨城県日立保健所	保健指導課	317-0065	茨城県日立市助川町2-6-15	0294-22-4196	0294-24-5132	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●	●	●	●	●			●	https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/hiho/hoken/hitathc/kokoronosodan.html	
2	茨城県ひきこもり支援センター （茨城県委託）	－	308-0845	茨城県筑西市西方1790-29	0296-48-6631	0296-54-6013	火・水・木・金・土	9：00～18：00	●	●	●	●	●	●				https://ibahiki.org/	
3	茨城県精神保健福祉センター	相談援助課	310-0852	茨城県水戸市笠原町993－2	029-243-2870	029-244-6555	月・火・水・木・金	8：30～17：15						●		●	https://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/hokenfukushi/seiho/		

2）市の相談支援機関（日立市、高萩市、北茨城市）

ページ 番号	機関名	担当課	〒	住所	電話	FAX	対応日	時間	活動内容										詳細（ブログ・HP等）
									相談				本人支援		家族支援		グループ活動	その他相談	
									来所	電話	メール	訪問 ※要相談	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
4	日立市	①生活支援課 ②障害福祉課	317-8601	茨城県日立市助川町1-1-1	0294-22-3111	0294-25-1123	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●	●	●						●	① https://www.city.hitachi.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/sodan_shphi/1007549/1002522.html ② https://www.city.hitachi.lg.jp/fukushi_kenko/shogai/1001896/1001899.html
5	高萩市	健康づくり課	318-8511	茨城県高萩市春日町3-10	0293-24-2121	0293-24-8484	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●		●						●	https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/kurashi/ryou_kenkou/kenkoudukuri/page004585.html
6		社会福祉課	318-8511	茨城県高萩市本町1-100-1	0293-23-7030	0293-23-5151	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●								●	https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/kurashi/fukushi/page004865.html
7	北茨城市	健康づくり支援課	319-1592	茨城県北茨城市磯原町磯原1630	0293-43-1111	0293-43-0831	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●	●	●							https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/soshiki/shiminfukushibu/kendoudukurishienka/
8		社会福祉課	319-1592	茨城県北茨城市磯原町磯原1630	0293-43-1111	0293-43-6155	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●	●	●							https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/soshiki/shiminfukushibu/shakaifukushika/
9	医療法人日立清会 地域活動支援センター ライトハウス （日立市・高萩市・北茨城市委託）	－	319-1221	茨城県日立市大みか町2-28-5 なぎさ会館3F	0294-52-8682	0294-52-8682	月・火・水・金・土	9：00～17：00	●	●			●	●			●	●	https://oohara-hospital.com/light.html
10	地域活動支援センター ゆうあい （日立市委託）	－	317-0051	茨城県日立市滑川本町4丁目13番10号 （日立市滑川福祉作業所内）	0294-51-5192	0294-51-5193	月・火・水・木・金	9：00～16：00	●	●			●						https://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp/jijyou_yuuai.html

3）民間支援団体（社会福祉協議会、家族会、自助会等）

ページ 番号	機関名	担当課	〒	住所	電話	FAX	対応日	時間	活動内容										詳細（ブログ・HP等）
									相談				本人支援		家族支援		グループ活動	その他相談	
									来所	電話	メール	訪問 ※要相談	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
11	社会福祉法人 日立市社会福祉協議会	－	317-0073	茨城県日立市幸町1-17-1	0294-87-7222	0294-24-2880	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●	●		●					●	https://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp/
12	社会福祉法人 高萩市社会福祉協議会	－	318-0031	茨城県高萩市春日町3-10	0293-23-8341	0293-23-8342	月・火・水・木・金	8：30～17：15	●	●		●							https://www.takahagi-shakyo.jp/
13	社会福祉法人 北茨城市社会福祉協議会	－	319-1542	茨城県北茨城市磯原町本町2-4-16	0293-42-0782	0293-42-7666	月・火・水・木・金	8：30～17：15					●	●	●				http://www.kitaiba-shakyo.jp/
14	特定非営利活動法人 若年者社会参加支援普及協会 アストリンク	－	305-0051	茨城県つくば市ニの宮1－2－2	029-859-8606 080-1018-7670	029-859-8606	月・火・水・木・金・土・日	9：00～17：00	●	●	●	●	●					●	https://asutolink.org/
15	居場所研究会	－	－	－	－	－	不定期開催	－			●		●		●	●	●		https://www.facebook.com/ibaibaken

茨城県日立保健所 保健指導課						〒317-0065 茨城県日立市助川町 2-6-15																			
電話番号：0294-22-4196 FAX 番号：0294-24-5132 メールアドレス：hiho05@pref.ibaraki.lg.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/hiho/hoken/hitathc/kokoronosodan.html																			
対応日・時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	備考																
8:30～17:15	●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は閉庁																
活動 内容	相談（情報提供含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談															
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会																	
	●	●	●	●			●																		
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む）】※無料 ①保健師相談 ②専門相談 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>①保健師による相談</td> <td>②専門相談（※事前予約制）</td> </tr> <tr> <td>応対者</td> <td>保健師相談</td> <td>公認心理士</td> </tr> <tr> <td>対象者</td> <td colspan="2">長期にわたって、家族以外との対人交流や活動がみられない状態にあるご本人、そのご家族</td> </tr> <tr> <td>方法</td> <td>来所、電話、メール、訪問</td> <td>来所（日立保健所）</td> </tr> <tr> <td>実施日</td> <td>開庁日</td> <td>奇数月第2金曜日 13：00～14：00</td> </tr> </table> 【家族支援】 ①家族教室 ※無料・事前予約制 ●開催目的：日頃感じていることや、今ご自身が考えていることを自由に話していただきながら、ひきこもりに対する対応やコミュニケーションのポイントを保健師と一緒に学んでいく時間としています。 ●参加者：長期にわたって、家族以外との対人交流や活動がみられない状態にある方のご家族 ●実施日時：奇数月第2金曜日 14：00～15：30／偶数月第3木曜日 14：00～15：30 【その他相談】 ①精神保健相談 ※無料・事前予約制 ●応対者：精神科医師 ●対象者：「眠れない」、「考えがまとまらない」、「人間関係が上手くいかない」等の悩みを抱えるご本人、その家族 ●開催場所：日立保健所 ●実施日時：2～3回/月（午後） ②依存症相談 ※無料・事前予約制 ●応対者：心理士 ●対象者：依存症（アルコールやギャンブル、薬物等）に関する悩みを抱えるご本人、その家族 ●開催場所：日立保健所 ●実施日時：毎月第1金曜日 13：00～16：00												①保健師による相談	②専門相談（※事前予約制）	応対者	保健師相談	公認心理士	対象者	長期にわたって、家族以外との対人交流や活動がみられない状態にあるご本人、そのご家族		方法	来所、電話、メール、訪問	来所（日立保健所）	実施日	開庁日	奇数月第2金曜日 13：00～14：00
	①保健師による相談	②専門相談（※事前予約制）																							
応対者	保健師相談	公認心理士																							
対象者	長期にわたって、家族以外との対人交流や活動がみられない状態にあるご本人、そのご家族																								
方法	来所、電話、メール、訪問	来所（日立保健所）																							
実施日	開庁日	奇数月第2金曜日 13：00～14：00																							
備考 年に数回研修会や講演会も開催しております。 詳細につきましては、ホームページをご確認ください。																									

(茨城県委託) 茨城県ひきこもり相談支援センター						〒308-0845 茨城県筑西市西方 1790-29					
電話番号：0296-48-6631 FAX 番号：0296-54-6013 メールアドレス：info@ibahiki.org						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://ibahiki.org/ 					
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
9：00～18：00		休	●	●	●	●	●	休	休	月曜・日曜・祝日・年末年始は休業	
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談	
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
	●	●	●	●	●		●				

上記支援の詳細

【相談（情報提供含む）】

①ひきこもり相談 ※無料・事前予約制

- 対応者：センターのひきこもり相談支援員
- 対象者：茨城県にお住まいの方（ご家族やご本人）
- 方法：来所、電話、メール、オンライン
- 開催場所：茨城県ひきこもり相談支援センター（来所の場合）
- 開催日時：火～土の 9:00～18:00（相談は 17:30 まで）※月曜・日曜・祝日・年末年始を除く
- その他：電話やメールにて事前にご予約をお願いします。

【本人支援】

①フリースペース・アース ※無料

ひきこもりがち、話す練習がしたい、誰かの話を聞きたい、等のお悩みを抱える方の居場所です。
 予約不要・入退出自由で、性別や年齢は問いません。

- 日時：毎月第 1 土曜日 13：00～16：00
- 開催場所：地域交流センター アルテリオ 和室 など

②アリスの女子会 ※無料

ひきこもりがちな女性、生きづらさ等のお悩みを抱える女性のための居場所です。
 年齢不問・予約不要・入退出自由です。

- 日時：毎月第 2 土曜日 13：30～16：00
- 開催場所：miniPlus フリースクール（筑西市玉戸 1086-5 メガセンタートライアル 2F）

【家族支援】

①親の会 ※無料

不登校・ひきこもり状態にあるご家族についてお悩みの方々のための交流会です。
 基本的に予約不要・入退出自由ですが、開催日が異なる場合もございますので、初回の方は電話やメールにてお問い合わせください。

- 日時：毎月第 3 水曜日 13：30～17：00
- 開催場所：しもだて地域交流センター アルテリオ 和室 など

備考

一年間で各市町村を回る出張相談も開催しております。また、ひきこもり支援フォーラムやその他講演会なども開催しております。詳細につきましてはホームページをご覧ください。

茨城県精神保健福祉センター						〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-2					
電話番号：029-243-2870 FAX 番号：029-244-6555 メールアドレス：seiho@pref.ibaraki.lg.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/hokenfukushi/seiho/					
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
8：30～17：15		●	●	●	●	●	休	休	休		
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談	
	来所	電話	メール	訪問 (要相談)	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
								●			
上記支援の詳細 【家族支援】 ①ひきこもり講演会 ※無料・オンライン開催 ●開催目的：「ひきこもり」について、一般住民及び支援関係者の理解を深め、ひきこもり支援の土壌を育成する。 ●対象者：ひきこもりに関心のある一般の方、ご家族、当事者、支援者 ●実施日時：開催時期は精神保健福祉センターのホームページやXにて告知 【その他相談】 ①一般相談・思春期相談・依存症相談 ※無料。 ●応対者：精神保健福祉センター職員 ●対象者：こころの健康・思春期・依存症に関するお悩みをお持ちの方（ご本人・ご家族） ●開催場所：精神保健福祉センター ●実施日時：面接は事前予約制、電話相談は開庁時間随時。 【その他のグループ活動】 ①思春期・青年期親の会（思春期事業） ●応対者：精神保健福祉センター職員 ●対象者：思春期・青年期（10代～30代）のお子さんとの関わりでお悩みの方 ●開催場所：精神保健福祉センター ●実施日時：毎月第3水曜日 10:30～12:00 ②若者の居場所活動「ソフトボイルドエッグ」（思春期事業） ●応対者：精神保健福祉センター職員 ●対象者：13歳～25歳くらいの方 ●開催場所：精神保健福祉センター ●実施日時：毎週水曜日 14：00～15：30											
備考 ひきこもりの支援者向け研修会として、ひきこもり支援研修会、CRAFT 実践者養成研修を実施しております。思春期事業（親の会・居場所）は、ひきこもり・不登校の方もご利用いただけます。依存症事業は家族教室、各種プログラムなど実施しております。詳細はホームページをご確認ください。											

日立市

〒317-8601
茨城県日立市助川町 1-1-1

電話番号：0294-22-3111
FAX 番号：0294-22-1123
メールアドレス：下記のとおり

ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。）
①https://www.city.hitachi.lg.jp/kurashi_tetsuzuki/sodan_shohi/1007549/1002522.html
②https://www.city.hitachi.lg.jp/fukushi_kenko/shogai/1001896/1001899.html

開設日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考
8：30～17：15		●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始除く

活動内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ活動	その他相談
	来所	電話	メール	訪問 (要相談)	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会		
	●	●	●	●						

上記支援の詳細

【相談（情報提供等含む）】

①自立相談サポートセンター（自立相談支援事業）
●場所：日立市役所 2 階 自立相談サポートセンター窓口
●開設日・時間：月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く） 8：30～17：15
●電話番号 0294-22-3111（内線 9251） ●I P 電話：050-5528-5153（直通）
●メールアドレス：hitachisoudan@gmail.com
②障害者基幹相談支援センター（障害者相談支援事業）
●場所：日立市役所 1 階 障害福祉課窓口
●開設日・時間：月曜日～金曜日（祝休日、年末年始を除く） 8：30～17：15
●電話番号 0294-22-3111（内線 412） ●I P 電話：050-5528-5135（直通）
●メールアドレス：shogai@city.hitachi.lg.jp
【その他相談】 0294-22-3111（代表）

相談内容	相談窓口	実施日時	内線番号
相談全般	障害福祉課	（平日のみ） 8：30～17：15	356、465
	市民相談室（相談先が分からない時）		511、710
生活困窮	生活支援課		452、455
心と身体の健康	健康づくり推進課		83114
母子保健	こども家庭センター （健康づくり推進課）		83112
児童福祉	こども家庭センター （子育て支援課）		323、394
青少年	ひたちコドモでんわ （女性若者支援課）	（毎日） 13：00～17：15	0294-26-7890
	日立市青少年の悩みごと面接相談 （女性若者支援課）	（土日） 13：00～17：15	0294-26-7890
主に女性対象の電話・面談による相談	女性生活相談 （女性若者支援課）	月～金、第2・4土曜日 9：00～17：00 ※面談はお問合せください	0294-35-2215

備考

高萩市 健康づくり課

〒318-8511
茨城県高萩市春日町 3-10

電話番号：0293-24-2121
FAX 番号：0293-24-8484
メールアドレス：kenkou@city.takahagi.lg.jp

ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。）
https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/kurashi/iryou_kenkou/kenkoudukuri/page004585.html



対応日・時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	備考
8：30～17：15	●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は閉庁

活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会		
	●	●		●						

上記支援の詳細

【相談（情報提供含む）】

①こころの悩みに関する随時相談

●対応者：市職員（保健師等）

●対象者：長期にわたって、家族以外との対人交流や活動がみられない状態にあるご本人、そのご家族。
ストレス等による心の悩みや病気のあるご本人やご家族。

●実施日時
電話相談：随時
来所相談：随時 ※事前に電話での日時設定可
高萩市総合福祉センター内健康づくり課

●費用：無料

【本人支援、家族支援】

①こころの相談

●対応者：精神科医、精神保健相談員

●対象者：長期にわたって、家族以外との対人交流や活動がみられない状態にあるご本人、そのご家族。
ストレス等による心の悩みや病気のあるご本人やご家族。

●開催場所：高萩市総合福祉センター

●実施日時：精神科医・奇数月第2水曜日、13：00～15：00
精神保健相談員・偶数月第3金曜日、9：30～12：00
※要予約、日時の変更の場合あり

●費用：無料

備考

高萩市役所 社会福祉課						〒 318-8511 茨城県高萩市本町 1-100-1						
電話番号：0293-23-7030 FAX 番号：0293-23-5151 メールアドレス：syakai@city.takahagi.lg.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.city.takahagi.ibaraki.jp/kurashi/fukushi/page004865.html						
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考		
8:30～17:15		●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は閉庁		
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談		
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会				
	●	●										
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む）】 ※無料・予約不要 必要な情報提供を行います。 ●対応者：社会福祉課職員 ●対象者：障害のある方、障害者手帳をお持ちの方とその家族 ●実施日：開庁日 【その他相談】 ①精神障害者保健福祉手帳申請受付 ②自立支援医療（精神通院）申請受付												
備考												

北茨城市 健康づくり支援課						〒 319-1592 茨城県北茨城市磯原町磯原 1630																								
電話番号：0293-43-1111 FAX 番号：0293-43-0831 メールアドレス： kenkou@city.kitaibaraki.lg.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/soshiki/shiminfukushibu/kendoudukurishienka/ 																								
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考																				
8:30～17:15		●	●	●	●	●	休	休	休	年未年始は閉庁																				
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談																				
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会																						
	●	●	●	●																										
上記支援の詳細 【精神保健相談（情報提供含む） ※無料】 <table border="1"> <tr> <td></td> <td colspan="2">専門相談（※事前予約制）</td> <td>保健師による相談</td> </tr> <tr> <td>対応者</td> <td>精神科医</td> <td>精神保健福祉士・保健師</td> <td>保健師</td> </tr> <tr> <td>対象者</td> <td colspan="3">性格・対人関係の悩み、精神科・神経系の病気の他、アルコール依存やひきこもり等で悩んでいる本人またはその家族（北茨城市民）</td> </tr> <tr> <td>方法</td> <td colspan="2">来所（北茨城市保健センター）</td> <td>来所・電話・メール・訪問</td> </tr> <tr> <td>実施日</td> <td>偶数月の第 2 水曜日 （8 月は実施なし 2 月は第 1 水曜日）</td> <td>奇数月の第 3 水曜日</td> <td>開庁日</td> </tr> </table>												専門相談（※事前予約制）		保健師による相談	対応者	精神科医	精神保健福祉士・保健師	保健師	対象者	性格・対人関係の悩み、精神科・神経系の病気の他、アルコール依存やひきこもり等で悩んでいる本人またはその家族（北茨城市民）			方法	来所（北茨城市保健センター）		来所・電話・メール・訪問	実施日	偶数月の第 2 水曜日 （8 月は実施なし 2 月は第 1 水曜日）	奇数月の第 3 水曜日	開庁日
	専門相談（※事前予約制）		保健師による相談																											
対応者	精神科医	精神保健福祉士・保健師	保健師																											
対象者	性格・対人関係の悩み、精神科・神経系の病気の他、アルコール依存やひきこもり等で悩んでいる本人またはその家族（北茨城市民）																													
方法	来所（北茨城市保健センター）		来所・電話・メール・訪問																											
実施日	偶数月の第 2 水曜日 （8 月は実施なし 2 月は第 1 水曜日）	奇数月の第 3 水曜日	開庁日																											
備考 年に 1 回、こころの健康づくり講演会を開催しています。詳細についてはホームページをご確認ください。																														

北茨城市 社会福祉課						〒 319-1592 茨城県北茨城市磯原町磯原 1630 番地						
電話番号：0293-43-1111 FAX 番号：0293-43-6155 メールアドレス：syakai@city.kitaibaraki.lg.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.city.kitaibaraki.lg.jp/soshiki/shiminfukushibu/shakaifukushika/						
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考		
8：30～17：15		●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は閉庁（12/29～1/3）		
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談		
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会				
	●	●	●	●								
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む）】 ①障害福祉に関する各種相談 ※無料 ●対応者：社会福祉課職員 ●対象者：障害のある方、障害者手帳をお持ちの方とその家族 ●実施日：開庁日（予約不要）												
備考												

(日立市・高萩市・北茨城市委託) 医療法人 日立渚会 地域活動支援センター ライトハウス							〒319-1221 茨城県日立市大みか町 2-28-5 なぎさ会館 3F					
電話番号：0294-52-8682 FAX 番号：0294-52-8682 メールアドレス：							ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://oohara-hospital.com/light.html					
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考		
9:00～17:00		●	●	●	休	●	●	休	休	盆、年末年始にお休みあり		
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談		
	来所	電話	メール	訪問 (要相談)	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会				
	●	●			●	●						
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む）】 ①地域活動支援センター ●対応者：精神保健福祉士、社会福祉士 ●方法：来所（ライトハウス）、電話 ●実施日時：開所日 【本人支援】 ①地域活動支援センター ●対応者：精神保健福祉士、社会福祉士 ●対象者：精神科医療機関に通院している方ないし通院を検討している方、当センター登録者 ●方法：来所（ライトハウス）、電話 ●実施日時：開所日 【グループ活動】 ①地域活動支援センター ●対応者：精神保健福祉士、社会福祉士 ●対象者：当センター登録者、体験利用申込者（体験中は参加出来ない活動もございます） ●方法：来所（ライトハウス） ●実施日時：開所日 【その他相談】 ①地域活動支援センター ●対応者：精神保健福祉士、社会福祉士 ●対象者：主に日立市、高萩市、北茨城市にお住まいの方 ●方法：来所（ライトハウス）、電話 ●実施日時：開所日												
備考 当センターの利用は精神科医療機関に通院中の方のみとなりますが、ご家族の相談もお受けしています。												

(日立市委託) 地域活動支援センター ゆうあい						〒317-0051 茨城県日立市滑川本町 4 丁目 13 番 10 号 (日立市滑川福祉作業所内)					
電話番号：0294-51-5192 FAX 番号：0294-51-5192 メールアドレス：						ホームページ (詳細はこちらをご覧ください。) https://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp/jigyuu_yuuai.html					
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
9:00~16:00		●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は休み	
活動 内容	相談 (情報提供等含む)				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談	
	来所	電話	メール	訪問 (要相談)	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
	●	●			●						
上記支援の詳細 【本人及び家族支援】 ● 対応者：ゆうあい職員 ● 対象者：市内にお住いの在宅で障がいのある方 (身体、精神、知的等) ● 活動内容：自立と生きがいを高めるため、講師の指導による講座 (絵画、編み物、フラワーアレンジメント、音楽等) や買物支援、野外研修など。											
備考 実施主体：日立市社会福祉協議会											

社会福祉法人 日立市社会福祉協議会						〒317-0073 茨城県日立市幸町 1-17-1（ヒタチエ別館3階）					
電話番号：0294-87-7222 FAX 番号：0294-24-2880 メールアドレス：h.shakyo@isis.ocn.ne.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp/  					
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
8：30～17：15		●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は閉庁（12/29～1/3）	
活動 内容	相談（情報提供等）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談	
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
	●	●	●		●						
上記支援の詳細 【相談（情報提供等）】 ①ふくし相談 福祉全般の相談に応じます。 専門相談（精神等）の相談に応じます。 必要に応じて適切な相談先におつなぎします。 【本人及び家族支援】 ①ふれあい菜園 子ども、高齢者、障がい者（身体・知的・精神等）、ひきこもり者はもとより、地域の住民、大学生、高校生など、どなたでも、人と人、人と自然がふれあう場、自由に集える交流の場（居場所）として開設しています。 ●作業曜日：①第1木曜日 ② 第2金曜日 ③第4木曜日（雨天・荒天の場合は、中止となります） ●時間：14：00～16：00（間に休憩と交流） ※参加者の都合に合わせて自由に出入りできます。 ※自由参加ですが、事前申し込み制となります。（作業人数の把握及び駐車台数の調整のため） ●場所：東滑川町 1-37 ●電話：0294-87-7222（日立市社会福祉協議会） ②地域活動支援センター（ゆうあい） 市内にお住いの在宅で障がいのある方（身体、精神、知的等）の自立と生きがいを高めるため、講師の指導による講座（絵画、編み物、フラワーアレンジメント、音楽等）や買物支援、野外研修などを行います。 ●場所：滑川福祉作業所内（滑川本町 4-13-10） ●電話：0294-51-5192 【グループ活動】 ①当事者団体が集まるための会議室をお貸しします。（条件がありますので、お電話でご相談ください） 【その他相談】 ① 成年後見制度や日常的な生活支援に関する相談（成年後見サポートセンター） ●場所・電話：日立市社会福祉協議会 ② 生活や就業などで困っている方が安心した生活を送れるよう、専門の相談員による相談（日立市自立相談サポートセンター） ●場所：日立市役所 2 階福祉総務課協（日立市助川町 1-1-1） ●電話：050-5528-5153											
備考											

社会福祉法人 高萩市社会福祉協議会						〒318-0031 茨城県高萩市春日町 3-10							
電話番号：0293-23-8341 FAX 番号：0293-23-8342 メールアドレス：shakyou@jsdi.or.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.takahagi-shakyo.jp/							
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考			
8:30～17:15		●	●	●	●	●	休	休	休	年末年始は閉庁			
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談			
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会					
	●	●		●									
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む） ※無料】 ①心配ごと法律相談（※事前予約制） 弁護士による法律相談を実施しています。生活上の心配ごと、困りごとなど、不安や悩みを受け、必要に応じて関係機関を紹介するなど、適切な助言、援助を行います。 ●応 対 者：弁護士、相談員（民生委員） ●方 法：来所（高萩市総合福祉センター） ●実施日時：毎月1回木曜日 13：00～15：00 ②総合相談 福祉、生活に関するあらゆる相談を受け、必要に応じて関係機関と連携して相談・援助を行います。 ●応 対 者：社協職員 ●方 法：来所、電話、訪問 ●実施日時：平日 8：30～17：15													
備考													

社会福祉法人 北茨城市社会福祉協議会						〒319-1542 茨城県北茨城市磯原町本町 2-4-16				
電話番号：0293-42-0782 FAX 番号：0293-42-7666 メールアドレス：kitaibas@atlas.plala.or.jp						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.kitaiba-shakyo.jp/ 				
対応日・時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
8：30～17：15	●	●	●	●	●	休	休	休		
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会		
					●	●	●			
上記支援の詳細 【家族支援】 ① ゆったりおしゃべり会～ご家族の集い～ ● 対応者：ユタリラ相談室カウンセラー ● 対象者：引きこもりや心の悩みを抱える方の家族 ● 内容：カウンセラーによる講話と個別面談 ● 開催場所：北茨城市コミュニティケア総合センター（元気ステーション） ● 実施日時：偶数月第2金曜日 13：30～16：00 【本人支援】 ① ゆったりカフェ ● 対応者：社協職員 ● 対象者：引きこもりや不登校で悩む本人または家族 ● 内容：ワークショップを取り入れた余暇活動 ● 開催場所：北茨城市コミュニティケア総合センター（元気ステーション） ● 実施日時：奇数月第2木曜日 13：30～15：30 【本人支援】 ① サークルJ ● 対応者：社協職員及びボランティア ● 対象者：市内在住で障がいのある方 ● 内容：レクリエーション活動と屋外研修 ● 開催場所：北茨城市老人福祉センター「ライト」 ● 実施日時：毎月第1土曜日 10：00～11：30 【本人支援】 ① ピアトーク「ふたば」 ● 対応者：社協職員及び関係機関 ● 対象者：市内在住で障がいのある方 ● 内容：心配事や相談事を共有する情報交流会 ● 開催場所：北茨城市コミュニティケア総合センター（元気ステーション） ● 実施日時：年に3回（要問合せ） 13：30～15：00   										
備考										

特定非営利活動法人 若年者社会参加支援普及協会 アストリンク					〒305-0051 茨城県つくば市二の宮 1-2-2					
電話番号：029-859-8606、080-1018-7670 FAX 番号：029-859-8606 メールアドレス：info@wssi.or.jp					ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://asutolink.org/					
対応日・時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
9:00～17:00	●	●	●	●	●	●	●	●		
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会		
	●	●	●	●	●					
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む）】 ①相談事業 ●対応者：精神保健福祉士 ●方法（来所の場合実施場所含む）：予約による面談相談 ●実施日時：随時（日立市および利根町の社会福祉協議会では月一回ずつ無料相談を行っている） 【訪問支援】 ①訪問サポート事業 ●対応者：アストリンク会員 ●対象者：不登校・ひきこもり・ニート問題を抱える当事者・家族 ●開催場所：各家庭及び外出先 ●実施日時：随時（30分程度のおしゃべりを想定） 【居場所支援】 ①アストリンクの日、ひたちゃかい、ホッ・とね広場 ●対応者：精神保健福祉士 ●対象者：不登校・ひきこもり・ニート問題の当事者、家族、支援者など ●開催場所：アストリンク事務所、日立市社会福祉協議会、利根町社会福祉協議会 ●実施日時：第1日曜日 9:00～12:00・14:00～16:00、第2金曜日 14:00～16:00、第2水曜日 13:30～16:00 【その他相談】 ①なんでもかんでも相談 ●対応者：精神保健福祉士、行政書士、社会保険労務士、キャリアカウンセラー、ファイナンシャルプランナーなど ●対象者：あらゆる悩みに対応 （例：心理、DV、ひきこもり、障害年金、遺産相続、人間関係、家計改善など） ●開催場所：かすみがうら市地域福祉センター やまゆり館 ●実施日時：毎月第3土曜日 13:30～16:30										
備考 様々な団体や専門家と連携して対応しています。										

特定非営利活動法人 茨城居場所研究会										—	
電話番号： FAX 番号： メールアドレス：ib.ibasho@gmail.com						ホームページ（詳細はこちらをご覧ください。） https://www.facebook.com/ibaibaken					
対応日・時間		月	火	水	木	金	土	日	祝	備考	
： ～ ：										不定期開催	
活動 内容	相談（情報提供等含む）				本人支援		家族支援		グループ 活動	その他 相談	
	来所	電話	メール	訪問 （要相談）	居場所	研修会	家族教室 家族会	研修会			
			●		●		●	●			
上記支援の詳細 【相談（情報提供含む）】 ① いばいばブックカフェ ※参加費（お茶代 100 円程度の実費） ● 対応者：公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、教員など ● 申し込み方法：メール等で申し込み、 ● 開催場所：主に日立では、大みか交流センター、北茨城では、防災コミュニティセンター等 ● 実施日時：不定期、月 1 回程度 【本人支援】 ① 居場所支援 ※現在は利用者多数のため要相談 ● 対応者：公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、教員など ● 対象者：ひきこもりがちな若者 ブックカフェ等で相談をしてから利用 ● 実施場所：日立市内 ● 実施日時：基本的に土曜日の午後 【家族支援】 ① おふほわっと ※参加費無料 ● 対応者：公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、教員など ● 対象者：ひきこもりがちな若者の家族や身近な方 ブックカフェ等での事前相談が必要 ● 開催場所：大みか交流センター ● 実施日時：毎月第三土曜日（変更有） 【グループ活動】 ※参加費（食材 500 円程度の実費） ① 年に 2, 3 回の調理を中心とした活動（カレーフェス（8 月）、クリスマス会など） ● 対応者：公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、教員など ● 対象者：ひきこもりがちな若者を中心に、地域の方 ● 開催場所：大みか交流センター等 ● 実施日時：8 月、12 月頃											
備考 現時点での内容になります。詳細は、SNS 等でご確認頂けたらと思います。											

参考資料(その他支援機関 URL)

1) 厚生労働省 ひきこもり支援推進事業

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/hikikomori/index.html

2) 特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

<https://www.khj-h.com/>

3) 茨城県発達障害者支援センター あい(茨城県委託)

<https://ai.umenosato-ainoie.org/>

4) いばらき若者サポートステーション (茨城県委託)

<https://ibasapo.com/>

5) 障害者就業・生活支援センター まゆみ(茨城県委託)

<https://www.umegaoka.or.jp/original22>

※掲載内容は令和 7 年 1 月 1 日時点のものになります。掲載機関や団体の詳細内容については、記載連絡先まで直接お問い合わせください。

発行日:令和 7 年 3 月31日

作成者:茨城県日立保健所

問い合わせ先:茨城県日立保健所保健指導課

電話番号 0294-22-4196(直通)