

千葉市



夜間・休日の心のケア相談

匿名・無料・予約不要

こんなとき、相談してください

先行きの不安…、ねむれない…、やる気がでない…、家庭や仕事のイライラ…



匿名・無料・
予約不要

電話やLINEで相談できます

1 ☎ 電話相談

043(216)2875

- 平日(月～金)…17:00～21:00
- 土日祝………13:00～17:00

2 📱 SNS(LINE)相談

- ①二次元コードをLINEアプリで読み取り、「千葉市心のケアSNS相談」を「友だち追加」してください。
- ②相談時間中に「千葉市心のケアSNS相談」に「トーク」でメッセージを送ると相談員が相談を受け付けます。



千葉市 心のケア相談



平日日中は、区保健福祉センター健康課や千葉市こころの健康センターで相談を受け付けています。裏面をご覧ください。

千葉市 夜間・休日の心のケア相談



1 平日日中の相談窓口（電話・対面相談）

開所時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30（祝日及び年末年始は除く）

● 中央保健福祉センター健康課	043(221)2583	中央区中央4-5-1 きぼ一る13階
● 花見川保健福祉センター健康課	043(275)6297	花見川区瑞穂1-1
● 稲毛保健福祉センター健康課	043(284)6495	稲毛区穴川4-12-4
● 若葉保健福祉センター健康課	043(233)8715	若葉区貝塚2-19-1
● 緑保健福祉センター健康課	043(292)5066	緑区鎌取町226-1
● 美浜保健福祉センター健康課	043(270)2287	美浜区真砂5-15-2
● 千葉市こころの健康センター	043(204)1582	美浜区高浜2-1-16

2 その他の相談窓口

① 千葉市こころと命の相談室（対面相談）

※事前予約制

開設日時：毎週月曜日・金曜日（祝日、年末年始を除く） 18時～21時（おひとり1回：50分）

毎月指定の土曜日・日曜日 10時～13時（おひとり1回：50分）

予約専用電話

043(216)3618（平日9:30～16:30）

✉:hkt-chibacocoro@counselor.or.jp

相談場所

千葉市中央区新町18-12第8東ビル501号

千葉駅（南口）より徒歩約3分（千葉そごう前）



② 千葉市こころの電話（傾聴電話）

開設日時：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

10時～12時、13時～17時

連絡先：043(204)1583

対象者：千葉市在住の方

③ 千葉いのちの電話

電話相談：043(227)3900

（24時間365日）

対面相談：043(222)4331

（問合せ：平日9時～17時）



3 オンラインメンタルヘルスチェック

スマートフォンなどからアクセスしてください。いくつかの質問に答えることで、気軽にこころの状態をチェックできます。

「こころの体温計」

検索：千葉市 こころの体温計

URL:<https://fishbowlindex.jp/chiba/demo/index.pl>



こころの体温計

「KOKOROBO（ココロボ）」

内容：こころの状態にあったサポートを紹介します。

検索：ココロボ

URL:<https://www.kokorobo.jp/>



ココロボ