



こころの悩みなどの相談窓口



一人で抱え込まず
お気軽にご相談ください



○今すぐ悩みを聞いてほしいとき

相談窓口	電話番号	開設時間
千葉いのちの電話	①電話相談 043-227-3900 ②対面相談予約 043-222-4331 ③インターネット相談	①24時間 365日対応 ②予約受付:月～金 9～17:00(祝日除く) ③右の二次元コード参照
こころの電話 (傾聴の電話)	043-204-1583	月～金(祝日・年末年始除く) 10～12:00、13～17:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 365日対応

○対面で相談したいとき

相談窓口	予約受付電話番号	開設時間
こころと命の相談室 (産業カウンセラーによる 相談)	043-216-3618 月～金 9:30～16:30	月～金 18～21:00(祝日・年末年始除く) 指定の土日 10～13:00(祝日・年末年始除く) 相談場所 千葉市中央区新町 18-12 第8東ビル 501号

○夜間・土日祝日に電話・LINEで相談したいとき

相談窓口	電話番号・LINE	開設時間
夜間・休日の心のケア相談	①電話相談 043-216-2875 ②LINE相談 右の二次元コードから登録	月～金 17～21:00 土日祝・年末年始 13～17:00

○精神保健福祉相談

相談窓口	電話番号	開設時間
中央保健福祉センター健康課 ころと難病の相談班	043-221-2583	月～金 8:30～17:30 (祝日・年末年始除く)
花見川保健福祉センター健康課 ころと難病の相談班	043-275-6297	専門職による相談のほか、指定日に精神科 医による対面相談を実施(予約制)
稲毛保健福祉センター健康課 ころと難病の相談班	043-284-6495	
若葉保健福祉センター健康課 ころと難病の相談班	043-233-8715	
緑保健福祉センター健康課 ころと難病の相談班	043-292-5066	
美浜保健福祉センター健康課 ころと難病の相談班	043-270-2287	
こころの健康センター	043-204-1582	

☑メンタルヘルスチェック

パソコンや携帯電話、スマートフォン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

ご本人やご家族の方のこころの状態がチェックできます。



KOKOROBO(ココロボ)

必要に応じて、こころの状態にあったサポートを紹介します。



○女性のための相談

相談窓口	電話番号・LINE・メール	開設時間
女性のためのつながりサポート相談	電話相談① 0120-860-115 (フリーダイヤル) ② 043-254-1788 ②LINE相談 右の二次元コードから登録 ③メール相談 mazacom0521@gmail.com	①～③月～金(祝日・年末年始除く) ①10～16:00 ②16～22:00 ③10～22:00 不安を抱える女性が安心して過ごせる居場所の提供もあり(要予約)
ハーモニー相談 (男女共同参画センター)	電話相談 043-209-8775	火～金 10～20:00 (祝日・年末年始除く) 土日 10～16:00 (祝日・年末年始除く) 電話相談後の来所相談は要予約
女性のための健康相談(助産師による対面相談)	各区保健福祉センター健康課 すこやか親子班 右の二次元コード参照	予約受付: 月～金 8:30～17:30 (祝日・年末年始除く)

○男性のための相談

相談窓口	電話番号	開設時間
男性専用電話相談 (男性相談員が対応)	043-209-8773	金(祝日・年末年始除く) 18:30～20:30

○LGBT当事者やその周囲の方のための相談

相談窓口	電話番号・LINE	開設時間
LGBT 専門相談 (性の多様性に理解のある相談員が対応)	①電話相談 043-245-5440 ②LINE相談 右の二次元コードから登録	毎月第1月曜 19～22:00 毎月第3日曜 10:30～13:30 ※ 原則上記日時に対応しますが、 詳細はホームページをご確認ください。



～身近な人の支えになりたい方へ～
命の番人「ゲートキーパー」になろう!



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。もし、周りで悩んでいる人がいたら、本人の気持ちに耳を傾け、必要に応じてここに掲載している相談窓口を教えてください。

悩みを抱える人を適切に支援するゲートキーパーについて学べる研修用テキストや動画などが厚生労働省ホームページに公開されています。ご興味のある方は下の二次元コードからアクセスしてみてください。

また、こころの健康センター(043-204-1582)でもゲートキーパー養成講座を開催しています。

