



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・LINE 相談	①24 時間 365 日対応 ②予約受付: 月～金 9～17:00(祝日・年末年始除く) 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 と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 と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 と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 ところと難病の相談班	043-233-8715	
緑保健福祉センター健康課 と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 と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 0120-860-015 (フリーダイヤル) ② 043-254-1788 ③LINE 相談 右の二次元コードから登録 ④メール相談 mazacom0521@gmail.com	①～④月～金(祝日・年末年始除く) ①10～16:00 ②16～22:00 ③④10～22:00 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あげてください。

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。(年に数回)

