

千葉市 夜間・休日の心のケア相談

こんなとき、相談してください

ねむれない…

家庭や仕事の
イライラ…

匿名・無料・
予約不要

先行きの
不安…

やる気が
でない…



千葉市 心のケア相談



電話やLINEで相談できます

匿名・無料・
予約不要



1 ☎ 電話相談 **043(216)2875**

● 平日(月～金)…17:00～21:00 ● 土日祝…13:00～17:00
※年末年始(12月29日～1月3日)は、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。



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

パソコンやスマートフォン、携帯電話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



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



ココロボ



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



ココロボ