

こころの相談窓口等一覧



ひとりで悩みや問題を抱えてつらい思いをしていませんか？

相談することで解決できるかもしれません。まずは話を聴かせてください。

ご家族や身近の方でも構いませんので、お問い合わせ下さい。

千葉県の相談機関

| 名称 | 受付時間 | 主な内容 | 電話番号・場所 |
|-------------------------------|---|--|---|
| 千葉いのちの電話相談 | 365日 24時間 | 自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談 | 043-227-3900 http://www.chiba-inochi.jp |
| 千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉センター) | 月～金曜日(祝日年末年始除く) こころの電話相談 9:00～18:30 | 心の健康や精神疾患、アルコール、薬物依存、ひきこもりや思春期の精神保健など精神保健福祉全般に関する相談 | こころの電話相談 043-307-3360 |
| | 依存症相談 (アルコール・薬物・ギャンブル依存) 9:30～16:30 | | 依存症電話相談 043-307-3781 |
| | 千葉県ひきこもり地域支援センター 9:30～16:30 | | 千葉県ひきこもり地域支援センター 043-307-3812 |
| 山武健康福祉センター | 月～金曜日 9:00～17:00 | <ul style="list-style-type: none"> 親と子の心の相談(年10回、18歳未満、妊産婦対象) こころの健康相談 面接相談等 ※前開庁日正午までの事前予約制 | 0475-54-0611 東金市東金 907-1 |
| 千葉県公認心理師協会 こころの電話相談 | 毎月第2日曜日 14:00～17:00 | こころの問題全般の電話相談(相談は無料。電話料金のみ負担) | 043-307-7036 |

あなたは睡眠で休養、とれていますか？

睡眠不足は、疲労感をもたらす、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要です。

とうがね健康プラン 21 (第2次) の最終評価アンケートによると、睡眠で休養が取れていない方の割合は、中間評価時と比較して最終評価時では増加している状況です。眠れない・休養がとれない原因があれば、まずは誰かに相談してみるとこころが楽になるかもしれません。十分な睡眠と休養を心がけましょう。

【睡眠における休養の状況】

| 目標項目 | 中間評価 (2018年) | 最終評価 (2024年) | 目標 (2034年) |
|-----------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 睡眠で十分な休養がとれている者の割合の増加 | 74.7% | 73.7% | 80.0% |

資料：とうがね健康プラン 21 (第3次)

| 名称 | 受付時間 | 主な内容 | 問い合わせ先 |
|------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 健康相談 女性の健康相談 | 月曜日 9:00~11:00 | 健康や病気に関する相談 | 0475-50-1174 ふれあいセンター(田間3丁目9番地1健康増進課) |
| 家庭児童相談 | 月~金曜日 9:00~16:00 | 児童に関する身近な相談 | 0475-50-1168 家庭児童相談室(東岩崎1番地1市役所1階 子育て支援課内) |
| DV相談 | 月~金曜日 9:00~16:00 | 配偶者等からの暴力に関する相談 | 0475-50-1215 子育て支援課(東岩崎1番地1市役所1階) |
| 生活困窮者 自立相談支援事業 (委託事業) | 月~金曜日 9:00~17:00 | くらし・しごとに関する相談 | 0475-50-4251 東金ひと・しごと・くらしサポートセンター-こころん (田間3丁目9番地1ふれあいセンター内) |
| 障がい者 相談支援事業 (行政組合委託事業) | 月~金曜日 8:30~17:15 | 障がいに関する総合的な相談 | 0475-86-6474 山武郡市障がい者基幹相談支援センター(さんサポ) (南上宿41番地8) |
| いじめ・生徒指導 相談窓口 | 月~金曜日 8:30~17:15 | いじめ・生徒指導など、小中学校の問題に関する相談 | 0475-50-1204 東金市教育委員会(東岩崎1番地1市役所4階学校教育課内) |
| 消費生活相談 | 月~金曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 | 消費契約、多重債務等に関する相談 | 0475-50-1238 消費生活センター(東岩崎1番地1市役所3階 商工観光課内) |
| 家庭教育相談 | 月~金曜日 9:00~16:00 | 不登校や進路など家庭での教育に関するさまざまな相談 | 0475-54-0783 家庭教育相談室 (東岩崎1番地1市役所4階 生涯学習課内) |
| 高齢者の相談 | 月~金曜日 8:30~17:15 | 高齢者の介護・福祉・保健に関する相談 *地域包括支援センターには、それぞれ担当地域があります。各センターにお問い合わせください。 | ・0475-53-3071 東金市西部地域包括支援センター(東上宿7番地2) ・0475-58-8877 東金市東部地域包括支援センター(家徳125番地25) |

※祝日及び年末年始を除く。掲載内容は変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

3月は自殺対策強化月間

9月10日~9月16日は自殺予防週間です。

▶とうがね健康プラン21(第3次)推進中

＜お問い合わせ先＞
東金市市民福祉部健康増進課
健康づくり係 0475-50-1174

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください

令和7年2月28日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

24時間対応

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yoriso/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

毎日16時～21時
毎月10日 8時～翌日8時

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつなぎします)

毎日10時～22時

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

毎日16時～21時

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の
公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html





支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。



<https://shienjoho.go.jp/>

SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE

@yorisoi-chat



Webからの相談

<https://www.lsystem.org/inochi-web>



Facebook

<https://www.facebook.com/llmessenger>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Facebook）およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE

@bondproject

