

あなたのこころ
元気ですか？



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

千葉県

はじめに

小冊子「あなたのこころ元気ですか?」は、県民の皆様うつ病などの精神疾患について理解を深めていただきたいと考え、毎年県で作成しています。また、困った時にどこに相談していいのかわからないなど、もしもの時にも読んでいただけるように、冊子の後半部分に相談窓口一覧を掲載しています。

相談窓口には、あなたの話に耳を傾け、あなたの気持ちに寄り添う人がいます。

もしもあなたが今、悩みを抱えていたら、一人で悩みを抱え込まずに相談してください。私たちはあなたの気持ちに寄り添いたいのです。

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

目次

- 1 こころの病気「うつ病」ってどんな病気でしょう?
- 2 うつ病はどうして起こるの?
- 3 うつ病にならないために
- 4 うつ病が疑われたら
- 5 うつ病自己チェック
(自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう)
- 6 統合失調症とは
- 7 アルコール依存症とは
- 8 困った時の相談窓口



1

こころの病気「うつ病」って どんな病気でしょう？

我が国のうつ病

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があります。さらに、厚生労働省が3年ごとに行っている患者調査では、うつ病を含む気分障害の患者さんが近年急速に増えていることが指摘されています。

1

うつ病は特別な人だけが
かかる病気ではなく、誰でも無理
を重ねた場合にかかる可能性が
あります。

2

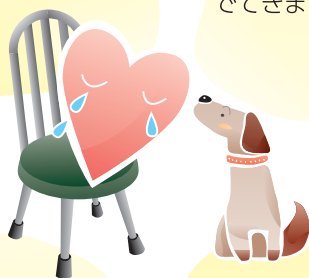
うつ病は心身のエネルギー
を低下させ、いろいろな病気の
原因になったり、病気を悪化させ
たり、最悪の場合は自殺の恐れも
できます。

3

心配や過労・ストレスが続
いたり、孤独や孤立感が強くなっ
たり、将来への希望が見出せな
いと感じた時などにうつ病にか
かりやすいです。

4

うつ病は早期発見、早期治
療により、多くの人は回復します。
しかし、長く続くこともあり、その
場合は辛抱強く治療することが
大事です。



うつ病を疑うサイン

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 2 今まで楽しめたことにも興味がわかず楽しくない
- 3 疲れやすく、元気(気力)がない(だるい)
- 4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 5 寝つきが悪い、あるいは夜中や朝早く目がさめる
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 12 物事に集中できない、物事を悪い方に考える など

自分が
気づく変化



周囲が
気づく変化

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる(口数が減る)
- 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6 朝方や休日明けに調子が悪い
- 7 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 8 以前と言動が変化したり、身なりに構わなくなる
- 9 食欲がなくなる
- 10 飲酒量が増える
- 11 死ぬことを口にする など



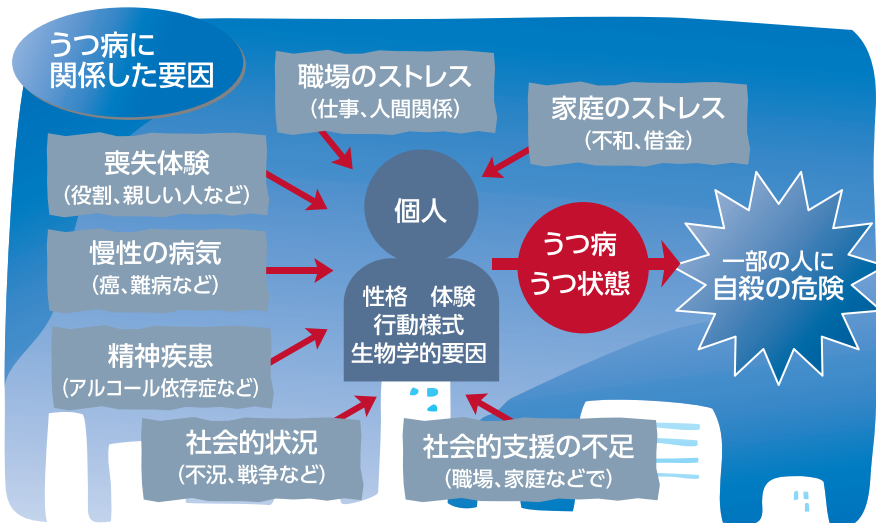
2 うつ病は どうして起こるの？

うつ病になりやすい性格とは・・・

几帳面で真面目、責任感が強い人がうつ病になりやすいと言われていますが、こうした特徴の方は大勢います。これらが人並み以上に強い場合や考え方に柔軟性が乏しい人、開き直りや決断ができない人はストレスを受け止めやすく、結果としてうつ病になりやすいと言えます。

■うつ病のきっかけ

様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスになりやすいこれらの体験や個人の性格、行動様式が相互に関係してうつ病になります。うつ病が悪化すると自殺の危険もでてきます。



うつ病にならないために

普段から気をつけること

■毎日の小さな苛立ち事に対して

ストレス解消法
(スポーツ、趣味、レジャーなど)
や休養が有効です



問題を整理



■少し深刻な問題に対して

次のようなストレス対処法が有効です

問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう

自分の手に余る問題については、親しい人(家族・友人・上司等)に相談しましょう

事故や失敗など起きてしまったことに対しては、親しい人(家族・友人・上司等)に話して気持ちを整理しましょう

悲観的に考えてしまう時は、本当にそう考えるしかないのか、疑ってみましょう(問題を完璧に解決しなければならないと思いつぎないようにしましょう)

根拠なく悲観的予測をせずに、できるだけ前向きに考えましょう

親しい人に
相談する

できるだけ
前向きに

こうした方法をとっても気持ちが晴れないとき

ストレス解消する元気もないときは、
休養をしっかりととり、専門家に相談しましょう



4 うつ病が疑われたら



自分がした方がよいこと

- 専門家(医師、保健師)に相談(受診)してください
- 休養と、場合によっては服薬が必要です
- 早期に対策を行うと早く回復します

周囲の人がした方がよいこと

- うつ病の症状について質問し、困っていること、悩んでいることについて尋ねてください
- 睡眠障害があったり、うつ症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください



健康福祉
センター

医療機関



- 健康福祉センター(保健所)、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)等で相談するよう勧めてください
親しい人(家族・友人・上司等)が付き添ってってください
- 本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらってください

うつ病治療の原則は休養が優先ですので、無理に外出、運動、気分転換を勧めないようにしてください

5 うつ病自己チェック

ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。

まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

■チェック項目

- ☐ 1 毎日の生活に充実感がない
- ☐ 2 これまでは楽しんでやれていたことが、
楽しめなくなった
- ☐ 3 以前は楽にできていたことが、
今ではおっくうに感じられる
- ☐ 4 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 5 わけもなく疲れたような感じがする

■判定方法

上にあげた状態のうち**2項目以上が2週間**以上、ほとんど毎日続いていて、そのために**つらい気持ち**になったり、**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、健康福祉センター（保健所）、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどといった身体症状があり検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときは、うつ病の可能性も考えてみてください。



6 統合失調症とは

統合失調症は、約100人に1人程度の割合で起きる病気です。決して、特別な病気ではありません。うつ病と同様に脳内の神経系の働きが不調になって起こる病気と言われ、服薬などの治療によって回復することが可能です。



症状

症状の始まりには、眠れなくなったり、感覚が敏感になったり、不安や憂うつを感じたりすることがあります。また、回復期には、うつ状態になる場合があります。そのため、自殺を考える場合もありますので、周囲の人が早めに気づいて、専門機関に相談することが大切です。

■〈陽性症状〉(例えば・・・)

- 幻聴：「誰かが自分の悪口を言ったり、指図してくる声が聞こえる」
- 被害妄想：「誰かが自分を罠にはめようと仕組んでいる」

■〈陰性症状〉(例えば・・・)

- 意欲が低下し、入浴や身だしなみを整えるといった日常生活の活動ができなくなる
- 生活リズムが乱れ、昼夜逆転となったり、引きこもった生活を送る

※ 陽性症状と陰性症状の組み合わせや経過には、個人差があります。

治療・リハビリテーション・再発予防

この病気の治療の基本は薬物療法です。病状に応じてデイケアなどのリハビリテーションが有効です。しかし、無理を重ねたり、勝手に服薬などを中断すると再発する可能性があります。この病気を理解して、あせらずに治療することが大切です。

7 アルコール依存症とは

アルコール依存症は、自分では飲酒のコントロールが出来なくなる病気です。その結果、家庭内や職業上の問題を引き起こしたりします。また、抑うつ状態や精神病状態を合併することも多く、そのため自殺にいたる場合もあります。

● まずは自己チェックしてみましょう!

●アルコール使用障害同定テスト(通称:AUDIT)

各問の選択肢の中から最も近いものを選んで下さい。各選択肢の点数の合計で飲酒習慣の危険性を診断します。※選択肢の()内の数字が点数です。

1 ドリンク ▶ビール250ml・日本酒0.5合	2 ドリンク ▶ビール500ml・日本酒1合
1.5ドリンク ▶グラスワイン1杯	2.5ドリンク ▶ビール大瓶1本

問1 あなたはアルコール含有飲料(お酒)をどのくらいの頻度で飲みますか?

飲まない (0)	1ヶ月に1度以下 (1)	1ヶ月に2～4度 (2)	週に2～3度 (3)	週に4度以上 (4)
-------------	-----------------	-----------------	---------------	---------------

問2 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか?

0～2ドリンク (0)	3～4ドリンク (1)	5～6ドリンク (2)	7～9ドリンク (3)	10ドリンク以上 (4)
----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------

問3 1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問4 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問5 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問6 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか?

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問7 過去1年間に、飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、
どのくらいの頻度でありましたか？

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問8 過去1年間に、飲酒のため、前夜の出来事を思い出せなかったことが、
どのくらいの頻度でありましたか？

ない (0)	月に1度未満 (1)	月に1度 (2)	週に1度 (3)	毎日あるいはほとんど毎日 (4)
-----------	---------------	-------------	-------------	---------------------

問9 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？

ない (0)	あるが、過去1年にはなし (2)	過去1年にあり (4)
--------	------------------	-------------

問10 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒に
ついて心配したり、飲酒量を減らすように勧められたりしたことがありますか？

ない (0)	あるが、過去1年にはなし (2)	過去1年にあり (4)
--------	------------------	-------------

合計点数 点

以上で終了です。各質問項目の合計点数で飲酒習慣の重症度を判定します。

●飲酒習慣の重症度判定

アルコール依存症疑い群	20点以上	アルコール依存症の疑いがあります。飲酒を控え、専門医療機関での受診をお勧めします。
危険性の高い飲酒者群	8～19点	注意が必要な飲酒です。「お酒は適量」を守り、ほどよく、楽しく、いいお酒を心がけましょう。
危険性の低い飲酒者群	1～7点	引き続き、「お酒は適量」を守り、節度のある飲酒を心がけましょう。
非飲酒者群	0点	

回復するためには

- 飲酒を止めたいと思っても止められない方、家族の飲酒問題で困っている方は、一人で悩まず、専門の医療機関や相談窓口にご相談しましょう！
- 家族や周囲の人が、この病気の理解と対処方法を身につけておくことも大切です。
- 同じ問題を抱えている当事者や家族の集まりがあります。
→ アルコール依存症の自助グループ：「断酒会」・「AA（アルコールの問題を持つ匿名の当事者の会）」・「Al-Anon（アラノン＝家族グループ）」
- ※ 最寄りの健康福祉センター〔保健所〕や精神保健福祉センター等にお問い合わせください。（困った時の相談窓口P10～P11参照）

8 困った時の相談窓口

県内では様々な悩みを持った方の相談に応じるために、各種の相談窓口が開設されています。どうぞご利用ください。

● 健康福祉センター及び保健所

健康福祉センター及び保健所は、地域の保健・医療・福祉の総合的な相談窓口として、

- 精神保健福祉相談 ● アルコール相談 (酒害相談) ● 小児慢性特定疾病児童等の相談
- 難病相談 ● エイズ・感染症相談等を行っています。

※センターごとに実施曜日・時間、相談内容等が異なりますのでお問合せください。

受付時間 月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00

名 称	電話番号	住 所	所管区域
習志野保健所 (習志野健康福祉センター)	047-475-5151	習志野市本大久保 5-7-14	習志野市・八千代市・ 鎌ヶ谷市
市川保健所 (市川健康福祉センター)	047-377-1101	市川市南八幡5-11-22	市川市・浦安市
松戸保健所 (松戸健康福祉センター)	047-361-2121	松戸市小根本7	松戸市・流山市・ 我孫子市
野田保健所 (野田健康福祉センター)	04-7124-8155	野田市柳沢24	野田市
印旛保健所 (印旛健康福祉センター)	043-483-1133	佐倉市鎗木仲田町8-1	佐倉市・四街道市・ 八街市・印西市・ 白井市・酒々井町・栄町
印旛保健所 (印旛健康福祉センター) 成田支所	0476-26-7231	成田市加良部3-3-1	成田市・富里市
香取保健所 (香取健康福祉センター)	0478-52-9161	香取市佐原イ92-11	香取市・神崎町・ 多古町・東庄町
海匝保健所 (海匝健康福祉センター)	0479-22-0206	銚子市清川町1-6-12	銚子市・旭市・匝瑺市 ※精神保健福祉相談、アルコール相談、エイズ・性感染症等相談、DV相談は八日市場地域保健センターに御連絡ください。
海匝保健所 (海匝健康福祉センター) 八日市場地域保健センター	0479-72-1281	匝瑺市八日市場イ 2119-1	
山武保健所 (山武健康福祉センター)	0475-54-0611	東金市東金907-1	東金市・山武市・ 大網白里市・九十九里町・ 横芝光町・芝山町
長生保健所 (長生健康福祉センター)	0475-22-5167	茂原市茂原1102-1	茂原市・一宮町・ 睦沢町・長生村・ 白子町・長柄町・長南町
夷隅保健所 (夷隅健康福祉センター)	0470-73-0145	勝浦市出水1224	勝浦市・いすみ市・ 大多喜町・御宿町
安房保健所 (安房健康福祉センター)	0470-22-4511	館山市北条1093-1	館山市・南房総市・ 鋸南町
安房保健所 (安房健康福祉センター) 鴨川地域保健センター	04-7092-4511	鴨川市広場 820 千葉県鴨川合同庁舎1階	鴨川市
君津保健所 (君津健康福祉センター)	0438-22-3743	木更津市新田3-4-34	木更津市・君津市・ 富津市・袖ヶ浦市
市原保健所 (市原健康福祉センター)	0436-21-6391	市原市五井中央南1-2-11	市原市

名 称	電話番号	住 所	所管区域
千葉市保健所 (千葉市精神保健福祉課)	043-238-9980	千葉市中央区問屋町1-35 千葉ポートサイドタワー11階	千葉市
中央保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-221-2583	千葉市中央区中央 4-5-1きぼーる13階	千葉市では、精神保健福祉に関する相談・訪問指導、自立支援医療(精神通院医療)の申請受付等はお住まいの区の保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班で行っております。
花見川保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-275-6297	千葉市花見川区瑞穂 1-1	
稲毛保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-284-6495	千葉市稲毛区穴川 4-12-4	
若葉保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-233-8715	千葉市若葉区貝塚 2-19-1	
緑保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-292-5066	千葉市緑区鎌取町 226-1	
美浜保健福祉センター健康課 こころと難病の相談班	043-270-2287	千葉市美浜区真砂 5-15-2	
船橋市保健所	047-409-2859	船橋市北本町 1-16-55	船橋市
柏市保健予防課 精神保健福祉担当	04-7167-1254	柏市柏下65-1 (ウェルネス柏内)	柏市

● 精神保健福祉センター

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県 精神保健 福祉センター	精神保健福祉全般に関する 電話及び面接による相談 所管区域:千葉市以外 ○心の健康 ○精神疾患及び精神科医療 ○依存症(アルコール・薬物・ ギャンブル) ○思春期精神保健など ※面接相談は予約制。	043-307-3360 (一般相談)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～18:30
		043-307-3781 (アルコール・薬物・ ギャンブル等依存症 相談専用回線)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～16:30
千葉市 こころの 健康センター	心の健康や精神障害、思春期や 高齢者、アルコール依存等の精 神保健福祉全般に関する相談。 ※来所相談は予約制 「こころの電話」は傾聴専用	043-204-1582 (精神保健福祉相談) 043-204-1583 (*「こころの電話」)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:30 *「こころの電話」 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～12:00 13:00～17:00

● 一人で悩まないで・・・いのちの電話

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉いのちの電話 (電話相談)	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	365日 24時間 ※時間等は変更する場合がございますので、ホームページをご確認ください。
千葉いのちの電話 こころの相談室 (対面相談)	仕事、家族、生き方、人間関係、誰に も言えないその思いをお聴きしま す。(要予約)	043-222-4331 (予約受付用)	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 12:00～14:30 (祝日・年末年始を除く)
千葉いのちの電話 インターネット メール相談	誰にも話せない、誰にも相談できな い、人と話すのが怖い、一人で抱えて いる思いをメールでお伝えください。	http://www. chiba-inochi.jp/ (千葉いのちの電話ホームページ)	受付随時

※千葉いのちの電話では相談ボランティアを募集しています。詳細については下記にお問い合わせください。
電話 043-222-4322(月～金曜日/9:00～17:00) 住所 〒260-0012 千葉市中央区本町3-1-16 CIDビル

● 男性のための相談窓口

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
男性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)	仕事や人間関係の悩み、ストレスなどを抱えている男性のための総合相談 ※カウンセリング予約制	043-308-3421	電話相談 火曜・水曜日 16:00～20:00 土曜日 12:30～16:30 (月曜日が祝日の場合の翌火曜日・祝日・年末年始を除く) カウンセリングは電話相談後予約

● 女性のための相談窓口

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県女性サポートセンター	DVをはじめ女性の抱える悩みの相談 ●電話相談 ●面接相談 ●専門相談	043-206-8002 ※面接相談・専門相談は要予約	電話相談は365日24時間 面接相談 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
女性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)	困りごとや不安・悩み、ストレスなどを抱えている女性のための総合相談 ※面接・カウンセリングは予約制	04-7140-8605	電話相談 火～日曜日 (月曜日が祝日の場合の翌火曜日・祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00 面接・カウンセリングは電話相談後予約
母子家庭等の就業・自立支援事業(千葉県母子寡婦福祉連合会)	就業・養育費・親子交流等の相談	043-225-0608 (千葉県母子寡婦福祉連合会)	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:00
女性の人権ホットライン	法務局・地方法務局の職員、または人権擁護委員が相談に乗り、解決策を一緒に探す	0570-070-810 ※IP電話からは接続できません。	平日 8:30～17:15

● ～千葉県公認心理師協会こころの電話相談～

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県公認心理師協会 こころの電話相談	家族、学校、職場の問題、生活の心配、こころの健康など幅広い問題について臨床心理士・公認心理師が対応。	043-307-7036	毎月第2日曜日 14:00～17:00 ※令和6年12月のみ第1日曜日

● ～千葉市こころと命の相談室～

名 称	主な内容	開室日・場所	受付時間
千葉市こころと命の相談室	こころの健康に関する知識と、社会や労働関係の情報を持つ産業カウンセラーによる対面相談 相談無料・予約可	毎週月曜・金曜日 18:00～21:00 (祝日、年末年始を除く) 毎月指定の土曜、日曜日 10:00～13:00 千葉市中央区新町18-12 第8東ビル501号室	問い合わせ・予約申込は(予約専用電話) 043-216-3618 月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:30～16:30

● 働く人の心の悩みに関する相談

名 称	主な内容		電話番号	受付時間
千葉産業保健総合支援センター	人事、労務、産業保健スタッフ等に対する産業保健・メンタルヘルス対策等の相談		043-202-3639	月～金曜日 (土日祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00
地域産業保健センター	労働者50人未満の事業場等に対する産業保健サービスの提供	千葉市地域産業保健センター	043-242-1220	※相談を申し込まれる場合は、事前予約が必要です。
		船橋地域産業保健センター	047-424-9322	
		君津木更津地域産業保健センター	0438-22-6206	
		東葛北部地域産業保健センター	080-9370-2053	
			070-2267-4367	
		市原市地域産業保健センター	0436-24-5599	
		安房地域産業保健センター	0470-29-5650	
		印旛香取地域産業保健センター	0476-27-0331	
		山武長生夷隅地域産業保健センター	0475-55-4136	
千葉県労働相談センター	賃金不払い、解雇など雇用関係に伴うトラブル等の労働問題、メンタルヘルスに関する相談	●一般労働相談 (来所相談は要予約)	043-223-2744 県庁本庁舎2階	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～20:00 (17:00～電話のみ) ※最終受付時間は19:45
		●弁護士による特別労働相談 (要予約)原則:第1・3金曜日13:00～15:00に実施 ※前々日までに予約が必要です		
		●働く人のメンタルヘルス特別労働相談(要予約)原則:第4水曜日17:30～19:30に実施		
千葉労働局雇用環境・均等室	職場内での男女差別・セクハラ・いわゆるマタハラ・妊娠・育児・介護に関する解雇、その他不利益な取り扱い、パワハラ等		043-221-2307	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
総合労働相談コーナー	労働に関するあらゆる相談に対応	千葉労働局総合労働相談コーナー	043-221-2303	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 原則9:30～17:00 ※詳細は各コーナーに問い合わせてください。
		千葉駅前総合労働相談コーナー	043-246-4121	
		フリーダイヤル	0120-250650	
		千葉総合労働相談コーナー	043-382-3518	
		船橋総合労働相談コーナー	047-773-9381	
		柏総合労働相談コーナー	04-7110-7971	
		銚子総合労働相談コーナー	0479-22-8100	
		木更津総合労働相談コーナー	0438-80-2827	
		茂原総合労働相談コーナー	0475-22-4551	
		成田総合労働相談コーナー	0476-22-5666	
		東金総合労働相談コーナー	0475-52-4358	

● 医療機関について知りたいとき

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
医療情報ネット	医療施設・医療機関情報提供サービス	https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znkweb/juminkanja/S2300/initialize	それぞれの「医療機関」に問い合わせてください。
千葉県医師会	医療施設・医療機関情報提供サービス	http://www.chiba.med.or.jp/general/index.html	それぞれの「医療機関」に問い合わせてください。
千葉県精神神経科診療所協会	精神神経科の診療所及び初診優先枠の案内	http://www.capc.jp/	それぞれの「診療所」に問い合わせてください。

● がんに関する相談、がんについて知りたいとき

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県がんセンター がん相談支援センター	がんに関する相談窓口	043-264-6801 (直通)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)
ちばがんナビ	千葉県内の「がんに関する情報」を提供しています。	https://www.pref.chiba.lg.jp/pbgnav/	

● 防犯や犯罪被害に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
相談サポートコーナー (千葉県警察本部) ※各警察署においても相談窓口を開設しています。	犯罪などの被害に関すること、警察全般の活動に関する相談	043-227-9110 (短縮ダイヤル#9110)	平日 8:30～17:15
性犯罪110番 (千葉県警察本部)	性犯罪被害に関する相談	0120-01-8103 (短縮ダイヤル#8103 「ハートさん」)	24時間受付
千葉犯罪被害者 支援センター	犯罪によって心に傷を負われた被害者、そのご家族、及びご遺族の方の相談	043-225-5450	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 10:00～16:00
NPO法人 千葉性暴力被害 支援センターちさと	性暴力の被害を受けた女性やご家族等の方の相談	043-251-8500	月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (緊急支援は、24時間 体制年中無休)
法テラス・犯罪被害者 支援ダイヤル	【情報提供】〈電話〉 犯罪の被害にあわれた方などが必要な支援を受けるための情報を提供	0120-079714 (IP電話からは 03-6745-5601)	(祝日・年末年始を除く) 月～金曜日 9:00～21:00 土曜日9:00～17:00
日本司法 支援センター 千葉地方事務所 (法テラス千葉)	【情報提供】〈面談・電話〉 犯罪の被害にあわれた方などが必要な支援を受けるための情報を提供 犯罪被害者等に、犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士を紹介	0570-078315 (IP電話からは 050-3383-5381)	(土日祝日・年末年始を除く) 申込受付 月～金曜日 9:00～17:00
犯罪被害者 ホットライン (千葉県弁護士会)	犯罪の被害者に対する 電話相談	043-227-8433 ※弁護士会事務局が連絡を受けた後、当日または翌日までに担当弁護士から連絡あり。(1回まで無料)	平日 10:00～16:00 (11:45～13:00を除く)

● 自死(自殺)遺族の会・遺児への支援について知りたいとき

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
わかちあいの会 「ひだまり」	ご家族や大切な方を自死によってなくされた方のわかちあいの会	千葉いのちの電話事務局 043-222-4416・4322	月～金曜日 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00
あしなが育英会	病気や災害、自死(自殺)で親を亡くしたり、親が障がいの家庭の子供たちの心のケアと奨学金制度	0120-77-8565 http://www.ashinaga.org/	月～金曜日 9:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く

● 消費生活に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県 消費者センター	消費生活の相談(消費者契約・販売方法・商品やサービスに関する苦情・相談)、多重債務に関する相談	消費者ホットライン (局番無しの) 188(いやや) ※お近くの市町村や都道府県等の消費生活相談窓口をご案内します。 千葉県消費者センター 047-434-0999	各消費生活相談窓口にお問い合わせください。 千葉県消費者センター 相談受付時間 月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く

● 法律・債務に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
法テラス・サポートダイヤル	【情報提供】〈電話〉 法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供	0570-078374 (IP電話からは 03-6745-5600)	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00
日本司法支援センター 千葉地方事務所 (法テラス千葉)	【情報提供】〈面談・電話〉 法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供 【法律相談】〈面談・電話(要予約)〉	0570-078315 (IP電話からは 050-3383-5381)	月～金曜日 (土日祝日・年末年始を除く) 【情報提供】 9:00～17:00 【法律相談】 申込受付 9:00～17:00
日本司法支援センター 千葉地方事務所松戸 支部(法テラス松戸)	・収入・資産が一定額以下の方を対象に、弁護士等による無料法律相談(1回30分) ・相談は同一事実3回まで	0570-078316 (IP電話からは 050-3383-5388)	月～金曜日 (土日祝日・年末年始を除く) 【情報提供】 9:00～17:00 【法律相談】 申込受付 9:00～17:00
千葉県弁護士会	クレジット・サラ金多重債務の法律相談 ※ 初回のみ 30分無料	千葉・その他地区 043-227-8581 市川・船橋周辺地区 047-431-7775 松戸・柏周辺地区 047-366-6611	予約受付 いずれも月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 千葉・その他地区・松戸・柏周辺地区 10:00～11:30 13:00～16:00 市川・船橋周辺地区 9:00～12:00 13:00～16:30
	生活困窮に関する法律相談 (電話相談)	043-227-4300(無料)	毎週火曜日 13:00～16:00
	多重債務・クレジット・サラ金のトラブル・相続問題の相談 (無料対面相談)	要予約・電話相談不可 予約受付電話 043-204-8333	予約受付 月～土曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
ちば司法書士 総合相談センター	多重債務・クレジット・サラ金のトラブル・相続問題の相談 (無料電話相談)	0120-971-438	月・水曜日 14:00～17:00 土曜日 10:00～12:00、 13:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)

● 千葉県看護協会

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
千葉県看護協会 「心の総合相談窓口」	健康問題、人間関係、仕事上の悩みや不安、経済問題等の相談 (専門相談先を紹介)	043-245-1771 soudan@cna.or.jp (Eメール)	電話相談 月曜・水曜・金曜日 (祝日・年末年始を除く) 13:00~16:00

● 子育て・子ども・若者・ひきこもりに関する相談窓口

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
千葉県子ども・若者 総合相談センター 「ライトハウスちば」	ニート・ひきこもり・不登校など困難を有する子ども・若者の総合相談窓口	043-420-8066 lighthouse@abeam.ocn.ne.jp	火～日曜日 10:00～17:00 (年末年始、月曜日休み。月曜日が祝日の場合は営業、翌火曜日が休み)
ママパパラインちば (子ども劇場 千葉県センター)	ママやパパによる家庭の子育ての悩みや不安、とまどいや喜びなどの気持ちを聴く専門相談電話	043-204-9390	毎週金曜日 10:00～16:00 (年末年始を除く)
子どもと親の サポートセンター	学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関すること等、個々の状況に応じて、本人及び保護者、教職員に対し、相談活動を通して支援・援助を行います。	【電話相談・来所相談受付】 0120-415-446 ※フリーダイヤル(県内のみ) 【Eメール相談】 saposoudan@chiba-c.ed.jp 【FAX相談】 043-207-6041	【電話相談】24時間 【来所相談】月～金曜日 9:00～17:00 (休祝日、年末年始は除く) 新規の来所相談は、電話(フリーダイヤル)で事前に申し込んでください。 (受付時間 平日8:30～16:30) 【Eメール相談】24時間 【FAX相談】24時間
千葉県ひきこもり 地域支援センター	ひきこもりのご本人やご家族のための相談窓口 (千葉市外に在住の方)	043-307-3812	月～金曜日 9:30～16:30 (祝日・年末年始を除く)
千葉市ひきこもり 地域支援センター	ひきこもりのご本人やご家族のための相談窓口 (千葉市に在住の方)	043-204-1606	月～金曜日 9:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
中央児童相談所 「子ども・家庭110番」	虐待、養護、障害、しつけ、性格行動、非行などの18歳未満の児童に関するあらゆる相談	子ども家庭110番 043-252-1152	毎日 8:30～20:00 (虐待相談・通告は24時間・365日)
市川児童相談所		047(370)5286	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
柏児童相談所		04(7134)4152	
銚子児童相談所		0479(24)3231	
東上総児童相談所		0475(27)5507	
君津児童相談所		0439(55)3100	
千葉市 東部 西部 児童相談所		043(279)8080	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 9:00～12:00、13:00～16:30

※各市町村ごとに、子育てに関する悩みごとの相談に乗ってくれる窓口があります。
お住まいの市町村にお問い合わせください。

● 高齢者及び介護に関する相談

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
高齢者電話相談 (健康福祉部高齢者福祉課)	高齢者虐待、施設での介護、高齢者に関する心配事などの相談	043-221-3020	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
ちば認知症相談 コールセンター	家族や御自身の認知症に関する悩み事などの相談	043-238-7731	電話相談 月曜、火曜、 木曜、土曜日 面接相談 金(要電話予約) 相談時間 10:00～16:00
介護とこころの相談 (千葉県福祉ふれあいプラザ)	家族や介護職員など介護にかかわる方々が抱く不安・不満・孤独などに対する相談	04-7165-2886	10:00～16:00 (施設休館日・年末年始を除く) 相談予約は随時受付
地域包括支援センター(お住まいの市町村へお問い合わせください。)		高齢者に関する総合相談	

● こころの耳電話相談・こころの電話相談

名 称	主な内容	連絡先	受付時間
こころの耳電話相談 (厚生労働省委託事業)	事業者、産業医等の産業保健スタッフ、働く人やその家族を対象とした、職場のメンタルヘルスに関する相談	0120-565-455	月曜・火曜日 17:00～22:00 土曜・日曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) https://kokoro.mhlw.go.jp/soudan/
産業カウンセラーによる こころの電話相談室(日本 産業カウンセラー協会東関東支部)	心の健康に関する電話相談	04-7163-7830	月曜・金曜日 10:00～12:00、 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

● 福祉に関する相談

名 称	主な内容	管轄地域	名 称	電話番号
中核地域 生活支援センター *各市町村も福祉に関する 相談は受け付けています。 お住まいの市町村に お問い合わせください。	福祉の総合相談 などを24時間、 365日体制で行 います。 ※「あいネット」は 月～金曜日 8:30～17:15 「さーくる」は 月～金曜日 9:00～17:00 「ふらっと船橋」は 月～土曜日 10:00～18:00 (いずれも祝日・ 年末年始除く)	習志野	まるっと	047-409-6161
		市 川	くらっち	047-318-9551
		松 戸	ほっとねっと	047-309-7677
		野 田	のだネット	04-7127-5366
		印 旛	すけっと	043-308-6325
		香 取	香取CCC	0478-50-1919
		海 匝	海匝ネットワーク	0479-60-2578
		山 武	さんネット	0475-77-7531
		長 生	長生ひなた	0475-22-7859
		夷 隅	夷隅ひなた	0470-60-9123
		安 房	ひだまり	0470-28-5667
		君 津	君津ふくしネット	0439-27-1482
柏市地域生活支援センター		市 原	いちばら福祉ネット	0436-23-5300
船橋市保健と福祉の総合相談		柏	あいネット	04-7165-8707
船橋市基幹相談支援センター		船 橋	さーくる	047-495-7111
		船 橋	ふらっと船橋	047-495-6777

● 千葉県電話相談

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
千葉県のち支える 電話相談	電話相談	0570-064-556 (県内からこちらにかけて いただくとつながります)	平日 9:00～18:30 (9月10日から16日は毎日対応)

※千葉市内からの発信は千葉市の相談窓口につながります。

● 千葉県SNS相談

名 称	主な内容	登録専用QRコード	受付時間
いのち支える SNS@ちば 	LINEでの 相談		令和5年4月1日～令和6年3月31日 4～2月:毎週水曜・土曜・日曜 (9月10日～16日は毎日実施) 3月:毎週月曜・水曜・土曜・日曜 14:00～22:00(21:30まで受付)
SNS相談@ちば	LINEでの 相談 ※小学生 (4年生以上) 中高生等対象		毎週火曜・木曜・日曜日 18:00～22:00

● 全国相談窓口(電話相談)

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
#いのちSOS (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	自殺を考えるほど思い 悩んでいる方の相談	0120-061-338	月～日 0:00～24:00 (24時間対応)
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)	●暮らしの相談 ●外国語での相談 ●DV、性暴力など女性の相談 ●性別の違和や同性愛等の相談 ●死にたいほどつらい方の相談 ●さまざまな災害で被災された方の相談	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話	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	0120-783-556 (フリーダイヤル) 0570-783-556 (ナビダイヤル)	(フリーダイヤル) 毎日16:00～21:00まで 毎月10日 8:00～翌日8:00 (ナビダイヤル) 10:00～22:00

名 称	主な内容	連 絡 先	受付時間
チャイルドライン	18歳までの子どもの相談窓口 チャット・「ネットでんわ」アプリでもつながれます。	0120-99-7777 (通話料無料) ※IP電話からは接続できません。 (年末年始休み)	毎日 16:00～21:00
子供(こども)のSOSの相談窓口 (文部科学省)	24時間子供のSOSダイヤル 少年相談窓口等の情報あり	0120-0-78310 ※IP電話からは接続できない場合がございます。	24時間対応
みんなの人権110番	法務局・地方自治局の職員、または人権擁護委員が相談に乗り、解決策と一緒に探す。	0570-003-110 ※IP電話からは接続できません。	平日 8:30～17:15
子どもの人権110番		0120-007-110 (通話料無料) ※IP電話からは接続できません。	

※場合によっては受付時間等の変更がございますのでホームページ等をご確認ください。

● 全国相談窓口(SNS相談)

名 称	主な内容	アクセス先	受付時間
特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク	SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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がりも行う。 様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行う。	LINE (ID検索) @yorisoi-chat  ※WEB、Facebookからの受付もあり https://yorisoichat.jp/	月～日 8:00～22:30 (22:00まで受付)
特定非営利活動法人 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	チャット 	24時間365日

名 称	主な内容	アクセス先	受付時間
特定 非営利活動法人 東京メンタル ヘルス・スクエア	主要SNS (Twitter等) 及びウェブチャットから、年齢・ジェンダーを問わず相談にのる。 相談内容等から必要に応じて①対面相談・電話相談 (一般電話回線の他に通話アプリ (Skype等) にも対応) ②つなぎ支援 (全国の福祉事務所・自立相談支援機関・保健所・精神保健センター・児童相談所・婦人相談所・総合労働相談等の公的機関や様々な分野のNPO団体など)	LINE (ID検索) @kokorohotchat  Facebook (ID検索) @kokorohotchat  チャット 	令和5年4月1日～ 令和6年3月31日 (通年) 毎日 第1部 12:00～15:50 (15:00まで受付) 第2部 17:00～20:50 (20:00まで受付) 第3部 21:00～23:50 (23:00まで受付) 毎週月曜日 4:00～6:50 (6:00まで受付) 毎月1回 最終土曜日～日曜日 24:00～5:50 (5:00まで受付)
チャイルドライン	18歳までの子供専用の相談窓口 電話相談 (0120-99-7777 16:00～21:00) とチャットによるオンライン相談。	・チャット 	チャット: 毎週水曜、木曜、金曜、土曜日 電話: 毎日16:00～21:00 (年末年始休み)

※ 場合によっては受付時間等の変更がございますのでホームページ等をご確認ください。

● 自死遺族支援(わかちあいの会 ひだまり)

～大切な人、愛する人を自死で亡くされた方へ～

・千葉市内での会場

場 所	開催日時	所在地	アクセス
千葉市 生涯学習センター	毎月 第3土曜日 13:30～16:00	千葉市中央区 弁天3-7-7	JR千葉駅「千葉公園口」より徒歩8分 千葉モノレール千葉公園駅より徒歩5分

※会場は変更になることがあります。ホームページ等をご確認ください。

・柏市内での会場

場 所	開催日時	所在地	アクセス
アミュゼ柏	奇数月 第2日曜日 13:30～16:00	柏市柏 6-2-22	JR柏駅東口より徒歩7分 ※駐車場はホール関係者専用となります のでお車でのご来場はご遠慮ください。

・佐倉市内での会場

場 所	開催日時	所在地	アクセス
印旛保健所 (印旛健康福祉 センター)	偶数月 第3金曜日 13:30～16:00 〈個別対面相談〉 奇数月 第3金曜日 13:00～16:00 要事前予約(事務局) TEL.043-222-4331 月～金曜日 9:00～17:00	佐倉市鐺木仲田町8-1 (千葉県印旛合同庁舎2階)	JR佐倉駅北口下車、 徒歩15分 ※お車の場合、 駐車場あり

発行元：千葉県健康福祉部健康づくり支援課
T E L : 043-223-2668

令和6年8月



**あなたのこころ
元気ですか？**

千葉県

