

千葉県いのち支えるSNS相談

ひとりで悩んで いませんか

匿名で相談
できます

秘密は必ず
まもります

生きていることが
つらくなったら
相談してください



千葉県では「どうしたら良いか分からない」「死にたいほどつらい」「まわりの誰にも言えない」
不安な気持ちを抱えた方に寄り添えるよう、LINEでの相談を実施します。

相談期間

令和7年 **4月1日** ~
令和8年 **3月31日**

相談受付日

4月~2月:毎週水曜・土曜・日曜

※自殺予防週間(9月10日から16日)は毎日実施

※自殺対策強化月間(3月)は月曜日を加えた週4日で実施

受付時間

14:00~21:30 (22:00まで対応)

登録方法

- ①「ホーム」から「友だち追加」をタップ
 - ②「友だち追加」から「QRコード」をタップ
 - ③QRコードを読み取り「追加」をタップし
「いのち支えるSNS@ちば」を登録
- ※機種によって表示が異なる場合があります。



いのち支えるSNS@ちば

友だち 6,961

~つらいと感じるその思い伝えてください~



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん



相談期間中は、多くの相談が入ります。場合によっては、すぐに相談することができないことがあります。その場合は、しばらくしてからもう一度メッセージを送るか、下記の電話番号に相談してください。
嘘や真実と異なる内容やスタンプの連打などのいたずらは、相談したい人の迷惑になりますので、決してしないでください。

・相談内容等のプライバシーは守ります。相談者の同意なく、個人情報や相談内容を第三者に公開することはありません。
・身体や命に危険があると判断した場合など、緊急時に限り、相談内容を含む個人情報を警察などの関係機関と共有することがあります。
・いたずらなどの目的外利用と判断される内容のご相談には、対応できない場合があります。
・相談内容や相談画面を、千葉県に無断で転送、転載、公表(ポスト、シェアなどの拡散、その他の手段による公開)等することはできません。
・今後の相談対応の質の向上のため、個人が特定できない形で、実績の公表や事業の検証をする場合があります。ただし、その際も個人情報や第三者に漏れることはありません。

相談時間外やLINE相談受付期間外は、電話相談もご利用ください。

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556 千葉県健康福祉部 健康づくり支援課