

若者の自殺等相談窓口

○相談窓口

(1) 千葉県精神保健福祉センター

電話：043-263-3893（受付時間：月～金曜日 9：00～18：30（祝日・年末年始除く））

(2) 千葉県公認心理士協会「立ち寄り処ちば心のキャッチ」※県委託事業

主な内容	開室日・場所	受付時間
こころの問題全般の 対面相談 相談無料・予約不要 (予約可)	毎週水曜日 17：00～20：00 (祝日は 14：00～17：00) 第 2 土曜日の翌日の日曜日 (年末年始除く) 14：00～17：00 船橋 FACE5 階 船橋駅前総合窓口 相談室	問合せ・予約申込は (電話) 080-2051-0658 毎週水曜日 15：00～20：00 (祝日は 12：00～17：00) 第 2 土曜日の翌日の日曜日 12：00～17：00 (メール) kigaru.soudan@gmail.com 相談会の実施状況につきましては、下記 HP でご確認ください。 https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/kokoronosoudan.html

(3) 千葉いのちの電話

相談方法	主な内容	電話番号	受付時間
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 方を対象とした、電話相談及び 対面相談（対面相談は要予約）	043-227-3900	365 日 24 時間 (受付時間を変更している場合がございますので、下記 HP でご確認ください。 https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html)
対面相談		043-222-4416 (予約受付用)	電話予約受付 月～金 9：00～17：00 土曜日 12：00～14：00 (祝日・年末年始除く)
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つづってください	https://www.chiba-inochi.jp/	365 日 24 時間

(4) 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）

電話：0120-279-338（フリーダイヤル つなぐ ささえる）

通話料無料、24 時間対応。ガイダンスで専門的な対応も選べます。（外国語含む）

○厚生労働省が設置する SNS 相談窓口等

✓年齢・性別を問わず、LINE・チャット等による相談

✓10代20代の女性のためのLINE相談

✓18歳以下の子どものためのチャット相談

受託団体は時期により変更となる場合がありますので、詳細については、厚生労働省ホームページでご確認ください。
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000199724.html>

○自死（自殺）遺族の会・遺児への支援について知りたいとき

✓わかちあいの会「ひだまり」（電話：043-222-4416・4322 受付時間：月～金 9：00～17：00（祝日・年末年始除く））

✓全国の自死遺族のつどい (<http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudoi.html>)

✓あしなが育成会（電話：03-3221-0888 URL：<http://www.ashinaga.org/>）