

夜間

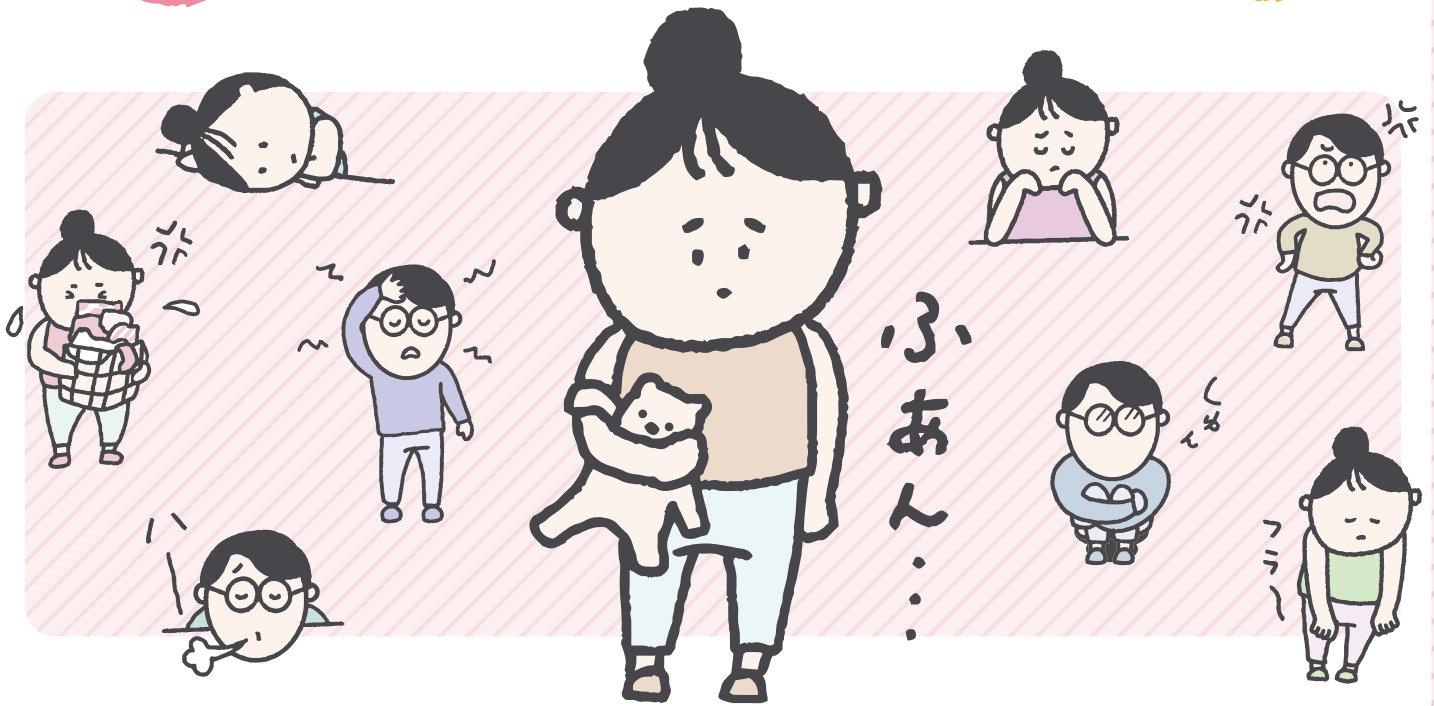
休日

千葉市 心のケア相談

匿名

予約
不要

無料



こんな時、相談してください



新型コロナウイルス感染症のまん延に伴うストレス…



先行きの不安…



ねむれない…



やる気がでない…



家庭や仕事のイライラ…

夜間

休日

電話やLINEで相談できます

匿名

予約
不要

無料



電話相談

043(216)2875

平日...17:00~21:00 / 土日祝...13:00~17:00



SNS(LINE)相談

- ①QR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、千葉市こころの健康センターや各区保健福祉センター健康課で相談を受け付けています。裏面をご覧ください。



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 9時から17時(祝日及び年末年始は除く)

千葉市こころの健康センター	043(204)1582	美浜区高浜2-1-16
中央保健福祉センター健康課	043(221)2583	中央区中央4-5-1きぼーる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



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)

開設時間 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)
※事前予約制

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)

開設時間 平日10時～12時、13時～17時 連絡先 043(204)1583

対象者 千葉市在住、在勤、在学の方



③ 千葉いのちの電話(電話相談)

開設時間 24時間 / 365日 連絡先 043(227)3900

③ こころとからだのチェック

メンタルヘルスチェック「こころの体温計」(アプリ)

内容 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。
気軽にこころとからだの疲れをチェックできます。

検索

URL: <https://fishbowlindex.jp/chiba/demo/index.pl>

