

夜間・休日 心のケア相談のご案内

ねむれない...

いろいろ不安で眠れない...



やる気がでない...

仕事がうまくいなくて...



不安やイライラ...

育児や介護でイライラします...



そんなとき、ぜひご相談ください。

電話&LINEで相談できます

平日 17:00 ~ 21:00 土日祝 13:00 ~ 17:00

電話相談 **0570-010-400**

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。



匿名
OK

無料

予約
不要

平日日中は、千葉市こころの健康センターや区保健福祉センター健康課で相談を受けています。裏面をご覧ください。

千葉市役所保健福祉局 高齢障害部精神保健福祉課
電話：043 (238) 9980

千葉市 心のケア相談



■平日日中の相談窓口（電話・対面相談）

開所日時：月曜日～金曜日 9時～17時（祝日及び年末年始は除く）

名 称	住 所	電 話
千葉市こころの健康センター	美浜区高浜2-1-16	043(204)1582
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 きぼーる13階	043(221)2583
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043(275)6297
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043(284)6495
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043(233)8715
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043(292)5066
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043(270)2287

■その他の相談窓口

●千葉市こころと命の相談室（対面相談）

開設日時：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） ※詳しくはお問い合わせください。

連絡先：予約専用電話 043(216)3618（平日9:30～16:30）

・相談無料

・住所：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）

●千葉市こころの電話（傾聴電話）

開設日時：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

●千葉いのちの電話（電話相談）

開設日時：24時間365日 連絡先：043(227)3900

■ぜひおためし下さい

●メンタルヘルスチェック「こころの体温計」

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いただいて
手軽にこころとからだの疲れをチェックできます。

「千葉市こころの体温計」で検索またはQRコードを読み取りください。

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

