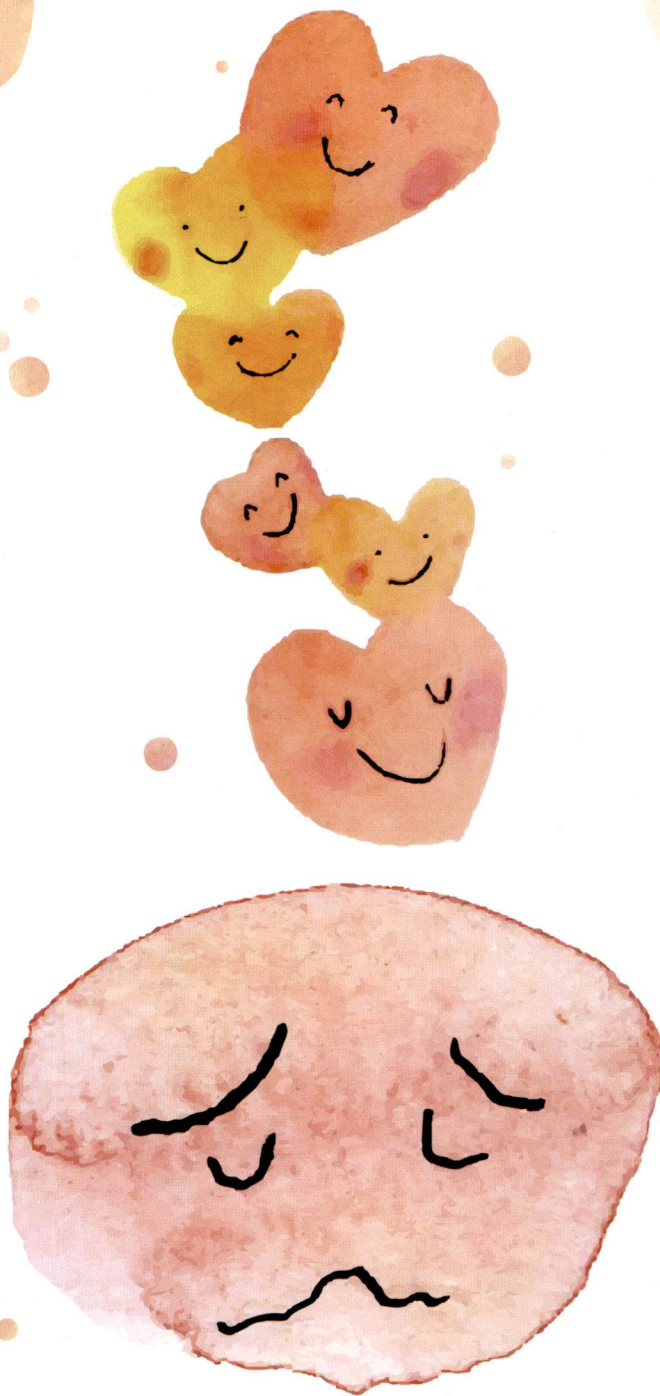


あなたの不安やつらい気持ち、  
私たちに「ご相談ください」。

どうぞ相談することをあきらめないでください。



あなたの周りの方が、「元気がないな」「いつもと違うな」と気づいたら、  
声をかけてみてください。

その人が悩みを話してくれたら、じっくりと話を聴き、

相談窓口につないでください。

# 一人で悩まず相談を

いのちのSOSに気づき 支える人がいます

相談先については、裏面もしくは、ホームページをご覧ください。

千葉市 自死(自殺)対策相談窓口

検索

問い合わせ 千葉市精神保健福祉課(千葉市自殺対策推進センター)

☎ 043-238-9980 ●月曜日～金曜日 9時～17時(祝日及び年末年始は除く)

つなぐ 見守る いのちのSOS





## 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)

相談窓口	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

## 夜間・休日の相談窓口

### 千葉市心のケア相談 電話・LINE相談

**開所日時** ●月曜日～金曜日 17時～21時 ●土・日・祝 13時～17時

**連絡先** **0570-010-400** LINE 右のQRコードを読み取り、友だち追加



## その他の相談窓口

### 千葉市こころと命の相談室 対面相談

**開所日時** ●毎週月曜日・金曜日 (祝日及び年末年始は除く) 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)



**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) **相談無料**

### 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**

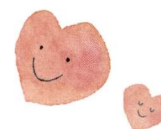
**対象者** 千葉市在住、在勤、在学の方



### 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で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



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>

