

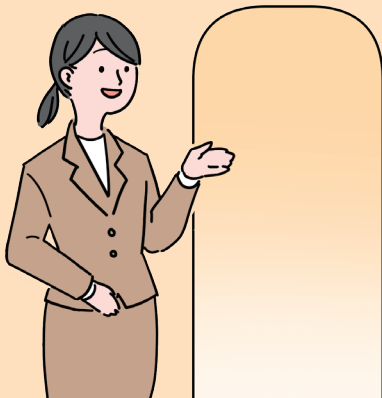
# 最近、こんなことは ありませんか？

- なかなか眠れない。
- 疲れがとれない、なんだかだるい。
- 人に会うのがおっくうになった。
- やる気が出ない。
- 食欲がない…etc

職場の人間関係、家庭のこと、こころの悩み、生活の不安…

忙しくて、なかなか話せないもやもやした気持ち、産業カウンセラーにご相談ください。

＼開設しています！／



毎週 **月金** ほかに平日指定日（祝日、年末年始を除く）

**18:00～21:00**（おひとり1回50分）

指定の **土日**

**10:00～13:00**（おひとり1回50分）

※詳しくは裏面のカレンダーをご確認ください。

**産業カウンセラーとは…** 仕事や職場の人間関係などから生じるストレスや心の問題、自分自身の生き方の問題、生涯設計等、相談者が自らの力で問題解決できるように援助する役割を担っています。

## 千葉市こころと命の相談室 **相談無料**

<予約専用>

**043-216-3618**（平日 9:30～16:30）

✉ [hkt-chibacocoro@counselor.or.jp](mailto:hkt-chibacocoro@counselor.or.jp)

●連絡先（氏名、ふりがな、性別、年齢、携帯・電話番号） ●希望日時①②③ ●相談内容をお送りください。  
※予約状況を確認してから、日時が確定します。希望日時が取れない事もあるので予めご了承ください。

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）



メール QR



# 2023/2024 開設日

18時～21時

10時～13時

臨時開催 9/5～9/7（自殺予防週間）、3/5～3/7（自殺対策強化月間）

## 2023年4月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

## 5月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## 6月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

## 7月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

## 8月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

## 9月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## 10月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

## 11月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

## 12月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

## 2024年1月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

## 2月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    |

## 3月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

電話予約

# 043-216-3618

平日 9:30～16:30

メール予約

[hkt-chibacocoro@counselor.or.jp](mailto:hkt-chibacocoro@counselor.or.jp) ▼

- 連絡先（氏名、ふりがな、性別、年齢、携帯・電話番号）
  - 希望日時①②③ ●相談内容 をお送りください。
- 予約状況を確認してから、日時が確定します。  
希望日時が取れない事もあるので予めご了承ください。



## 相談窓口一覧

※相談時間は、各相談窓口に事前にご確認ください。

| 相談窓口                         | 電話番号         |
|------------------------------|--------------|
| <b>こころの悩み</b>                |              |
| 千葉県こころの健康センター                | 043-204-1582 |
| こころの電話                       | 043-204-1583 |
| こころの電話相談室（日本産業カウンセラー協会東関東支部） | 04-7163-7830 |
| 千葉いのちの電話                     | 043-227-3900 |
| <b>こころやからだの健康相談</b>          |              |
| 中央保健福祉センター健康課                | 043-221-2583 |
| 花見川保健福祉センター健康課               | 043-275-6297 |
| 稲毛保健福祉センター健康課                | 043-284-6495 |
| 若葉保健福祉センター健康課                | 043-233-8715 |
| 緑保健福祉センター健康課                 | 043-292-5066 |
| 美浜保健福祉センター健康課                | 043-270-2287 |
| <b>その他相談窓口</b>               |              |
| 千葉県消費生活センター（多重債務の相談）         | 043-207-3000 |
| 労働相談室                        | 043-300-8282 |
| 千葉労働局総合労働相談コーナー              | 043-221-2303 |
| 千葉労働基準監督署                    | 043-308-0671 |
| 千葉県労働相談センター                  | 043-223-2744 |