

千葉市

匿名・無料・予約不要

夜間・休日の心のケア相談



匿名・無料・予約不要

こんなとき、相談してください



● 新型コロナウイルス感染症などの不安やストレス…

● 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…

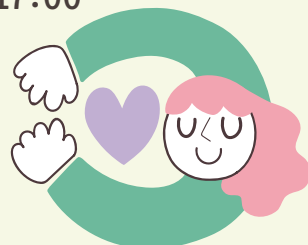


電話やLINEで相談できます

- 平日(月～金)…17:00～21:00
- 土日祝…13:00～17:00

1 ☎ 電話相談

043(216)2875



2 📱 SNS(LINE)相談

- ① QR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。



千葉市 心のケア相談



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付けています。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 夜間・休日の のケア相談

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 8時30分～17時30分 (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)

※事前予約制

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)

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)

開設日時: 月～金曜日 (祝日、年末年始を除く)

10時～12時、13時～17時

連絡先: 043(204)1583

対象者: 千葉市在住の方

③ 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

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: 千葉市 こころの体温計

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



こころの体温計

4 こころの状態をチェック

メンタルヘルスをサポートする遠隔対応型オンラインシステム「KOKOROBO(ココロボ)」

内容: パソコンやスマートフォンからアクセスしていただき、質問に答えると、こころの状態に合わせた支援サービス(チャットボット、オンライン相談システム)が利用(無料)できます。

検索: ココロボ

URL: <https://www.kokorobo.jp/>



ココロボ

