

# そっと悩みを相談してね 中高生「SNS相談@ちば」



## 相談期間

令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日) の毎週 火曜日、木曜日、日曜日

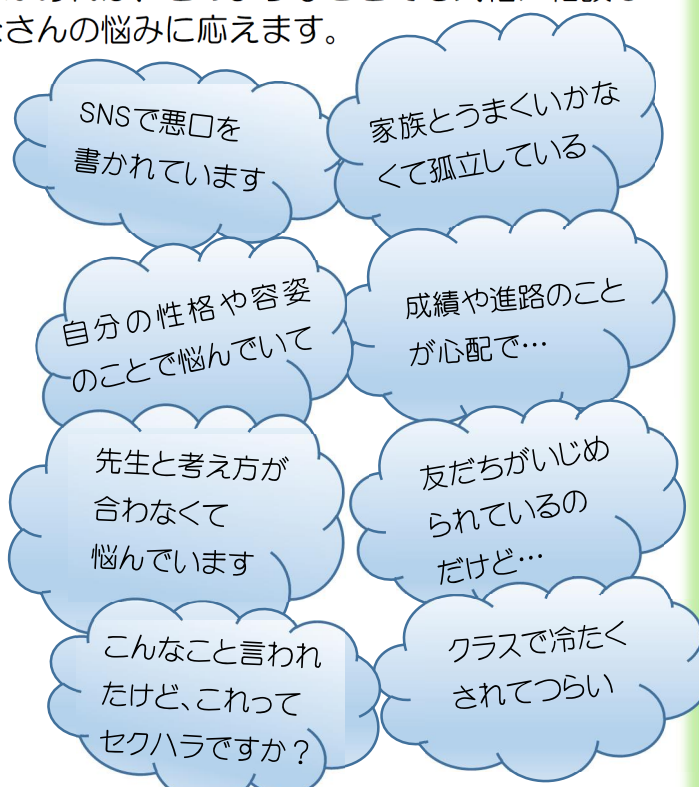
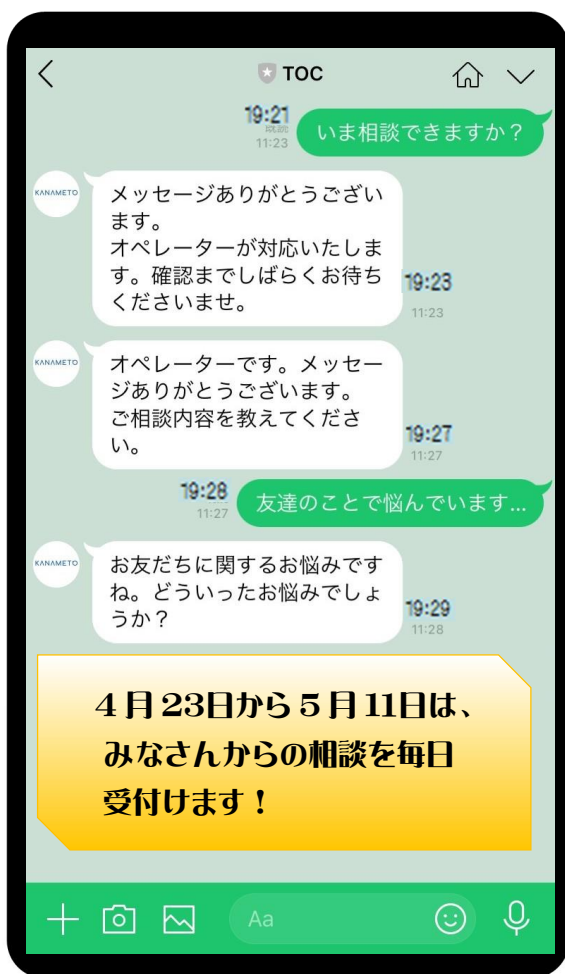
相談時間は、18時～22時です。

以下の期間は、相談体制を強化し、毎日相談を受け付けます。

## 4月23日(日) ~ 5月11日(木)

・8月23日(水)～9月 6日(水) ・1月 4日(木)～1月11日(木)

県内の中高生を対象に、LINEを使った相談窓口を開設しています。面と向かっては相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、どのようなことでも気軽に相談してください。専門のカウンセラーが、みなさんの悩みに応えます。



左に書いてある手順で登録できるよ。  
今は悩みがなくても、困った時にすぐ相談できるように登録しておいてね。

右の二次元コードを読み取る

「SNS相談@ちば」を「友だち追加」

「トーク」でメッセージを送る



二次元コード



悩んでいる、気持ちが落ち込む、落ち着かない、いらいらする、やる気がおこらない、眠れない、食欲が出ない…

こんなとき、誰かと話をすると気持ちがすっきりしたり、ほっとしたり、楽になることがあります。



自分の気持ちに違和感があったときはSNS相談をはじめ電話や対面などたくさんの相談方法がありますのでぜひ利用してください。

※なお、携帯電話の購入を勧めるものではありません。また、携帯電話の使い方には十分注意し、マナーをしっかりと守りましょう。

## ～ 相談窓口 ～

24時間子供SOSダイヤル（全国共通） 0120-0-78310

千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） 0120-415-446

Eメール相談 [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)



子どもの人権110番（全国共通）（千葉法務局内 月～金 8:30～17:15）

0120-007-110

ヤング・テレホン（千葉県警察少年センター 月～金 9:00～17:00）

0120-783-497

千葉いのちの電話（24時間）

043-227-3900

チャイルドライン千葉（月～土 16:00～21:00） 0120-99-7777

ライトハウスちば（千葉県子ども・若者総合相談センター 火～日 10:00～17:00）

043-420-8066

よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338

千葉県精神保健福祉センター

※ 新型コロナウイルス感染症に係る心のケア（平日 9:00～18:30）

043-263-3893

