

いのちと心を支える相談窓口一覧

あおづき 支えあおづ
心といのち



悩みはひとりで抱え込まずに まずは相談してみてください

この冊子を手にした方へ

日常生活の中には、たくさんの悩みごとがあります。

ときには、自分の力だけでは克服できない問題が生じてしまうことがあります。

そんなとき、あなたは どうしますか？

悩みを一人で抱え込んでしまうと、前向きに考えられなくなってしまうたり、

解決方法が思い浮かばず、追い詰められた気持ちになってしまうことがあります。

でも、だれかに相談することで、悩みの解決に向けた手だてやきっかけが見つかることがあります。

この冊子には、様々な分野の相談窓口が掲載されています。

悩みをお持ちのあなたにも、あなたの大切な人にも役に立つ情報があるかもしれません。

ひとりで悩まずに相談してみましょう。この冊子はそのきっかけになれたなら幸いです。



目次

・心の不調で悩んでいるとき	1
・自殺を考えるほどつらい気持ちを抱えているとき	2
・健康・障害・福祉の相談	2
・子育てに悩んでいるとき	3
・こどもの虐待のことで相談したいとき	3
・ひきこもりで悩んでいるとき	3
・こどものいじめ・思春期の問題などで悩んでいるとき	4
・ひとり親の相談・支援について	5
・介護をはじめとする高齢者の総合相談	5
・仕事・職場のことで悩んでいるとき	6
・経済問題や生活困窮、法律のことで悩んでいるとき	7
・その他の相談窓口	8
・SNS 相談	9
・大切な方を自死でなくされた方へ	9

注) 相談内容の説明



(電話)



(来所・面接)



(メール)



(SNS)

心の不調で悩んでいるとき

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
街かど心の相談	障害者支援課 (四街道市)	精神保健福祉士による心の悩みをお持ちの方や家族の相談	043-421-6122 住所：四街道市鹿渡無番地 (市役所)	年5回(予約制)
精神保健福祉に関する相談	千葉県精神保健福祉センター (千葉県)	こころの健康に関する相談など	043-263-3893	月～金曜日 9:00～18:30
		依存症相談 アルコール・薬物・ギャンブル	043-263-3892 (依存症相談)	月～金曜日 10:00～17:00
	印旛健康福祉センター (千葉県)	精神保健福祉相談	043-483-1136	(予約制) 第3月曜・第4火曜・第4金曜 14:00～16:00
こころの電話相談	千葉県公認心理師協会	家族・学校・職場や生活の心配、心や身体の健康問題など	043-307-7036 (相談無料・電話料金は自己負担)	毎月第2日曜日 14:00～17:00
心の総合相談窓口	千葉県看護協会	健康問題、人間関係、仕事上の悩みや不安、経済問題などの相談	043-245-1771 	月・水・金曜日 13:00～16:00
こころの健康相談統一ダイヤル	厚生労働省(国) 	電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続 (千葉県：千葉県精神保健福祉センター)	0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)	月～金曜日 9:00～18:30 (夜間) 18:30～22:00
カウンセリング こころの電話相談	産業カウンセラー協会	仕事・人間関係・自分自身の性格・家族のことなど 	043-243-3737 千葉無料カウンセリング	月～金曜日 10:00～17:00
			04-7163-7830 こころの電話相談	月曜日・金曜日 10:00～12:00 13:00～17:00

自殺を考えるほどつらい気持ちを抱えているとき

名称	相談先	主な内容	電話番号等	相談日・時間
 千葉いのちの電話 インターネット 相談	社会福祉法人 千葉 いのちの電話 事務局	自殺をはじめとする 精神的危機に直面 し、助けと励ましを 求めている人の電 話・インターネット 相談	043-227-3900 フリーダイヤル、ナビダイヤ ル、インターネット相談（2 週間以内に返信）はHPをご 確認ください。	365日24時間 
 よりそいホット ライン	社会的包摂サ ポートセンタ ー 	どんなひとの、どん な悩みにも寄り添っ て、一緒に解決する 方法を探す窓口	0120-279-338 （つなぐ ささえる）	電話 365日24時間

健康・障害・福祉の相談

名称	相談先	主な内容	電話番号等	相談日・時間
 健康に関する総 合相談	健康増進課 （四街道市） 	保健師・看護師・栄 養士・歯科衛生士な どによる心身の健康 相談	043-421-6100 FAX 421-2125 住所：四街道市鹿渡無番地 （市保健センター）	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:00
 障害者相談支援 事業	ひだまり	地域で生活する障害 のある方やその家族 のための 総合相談窓口 	043-304-2828 FAX 424-6707 住所：四街道市鹿渡無番地 （市総合福祉センター分館）	月～金曜日 8:30～17:15
	ほほえみ		043-420-5388 FAX 420-5389 住所：四街道市和良比 635-4 （市南部総合福祉センター わろうべの里2階）	火～土曜日 9:00～18:00
 福祉に関する相 談	いんば中核地 域生活支援セ ンター すけっと （千葉県委託）	福祉の総合相談、権 利擁護等 	043-308-6325 FAX 460-9045 住所：佐倉市王子台 4-28-12 T・第一ビル 2F	365日24時間 夜間は原則電話対 応

子育てに悩んでいるとき

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 子育て電話相談	健康増進課 (四街道市) 	保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門職による子育ての相談	043-421-6100 住所：四街道市鹿渡無番地 (市保健センター)	月～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:00
 おやこ カウンセリング	健康増進課 (四街道市)	臨床心理士による、子育て・親子関係などの相談	043-421-6100 住所：四街道市鹿渡無番地 (市保健センター)	予約制 1組1時間 
 家庭児童相談	家庭児童相談室 (四街道市) 	相談員による子どもと家庭の問題についての相談	043-423-0783 住所：四街道市鹿渡無番地 (市役所)	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

こどもの虐待のことで相談したいとき

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 子ども虐待・児童相談	子育て支援課 (四街道市) 	相談員によるこどもの虐待等の相談	043-388-8100 住所：四街道市鹿渡無番地 (市役所)	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00
 児童相談所全国 共通ダイヤル	児童相談所 (千葉県)	近くの児童相談所につながる虐待等の相談	189 (いちはやく) 住所：千葉市稲毛区天台 6-5-2 (千葉県中央児童相談所)	365日24時間 

ひきこもりで悩んでいるとき

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 ひきこもりに 関する相談	千葉県ひきこもり地域 支援センター (千葉県)	ひきこもりのご本人やご家族のための相談窓口	043-209-2223 	月～金曜日 9:30～16:30 (第1金曜日は 13:00～16:30)
 千葉県子ども・ 若者総合相談センター	ライトハウス ちば (千葉県委託)	子ども・若者の様々な悩み相談 	043-420-8066	火～日曜日 10:00～17:00

こどものいじめ・思春期の問題などで悩んでいるとき

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 家庭教育相談・ 学校教育相談	青少年育成 センター (四街道市)	いじめ、非行、親子 関係、不登校など学 校内外で起きた問題 等について (相談対象：青少年 およびその保護者)	相談専用電話 043-423-0066 いじめ相談フリーダイヤル 0120-423-006 (通話無料) 住所：四街道市鹿渡 2001-11 (青少年育成センター)	月～金曜日 9:00～17:00 
 教育サポート室 電話相談	教育サポート 室(四街道市) 	不登校やいじめ、非 行など、子どもと親 をサポートする専用 窓口	市教育サポート室専用電話 043-421-7869	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00
 子どもと親のサポ ートセンター電話 相談	千葉県 こどもと親の サポートセン ター	学校生活・心や身 体・進路や適性など 本人及び保護者、教 職員に対しての相談 支援	0120-415-446 通話無料 メールアドレス saposoudan@chiba-c.ed.jp	24時間対応 
 ヤングテレホン	千葉県警察 少年センター (千葉県) 	友達・家庭・学校の 悩みの相談 (20歳未満) 未成年のお子さんの 非行、家庭内暴力、 犯罪被害、交友関係 などでお困りの家族	0120-783497 (なやみよくなる) 通話無料	月～金曜日 9:00～17:00
 24時間子供 SOS ダイヤル	文部科学省 (国)	いじめに限らず子ど もの SOS 全般を受け 止める窓口。保護者 の相談にも対応。	0120-0-78310 (なやみいおう) 通話無料	365日24時間 

ひとり親の相談・支援について

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 ひとり親相談	子育て支援課 (四街道市) 	母子・父子家庭などの方の経済上の問題や子どもの養育、あるいは母子・父子福祉基金の利用などのあらゆる相談	043-388-8100 住所：四街道市鹿渡無番地 (市役所)	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00
 ひとり親家庭等の 就業・自立支援事業	千葉県母子寡婦福祉連合会 (千葉県委託)	就業相談、無料職業紹介、就業情報の提供、養育費相談	043-225-0608 住所：千葉市中央区亥鼻 2-10-9	月～金曜日 9:30～16:30 

介護をはじめとする高齢者の総合相談

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 高齢者の総合相談 	四街道市 地域包括支援センター 担当：北・西 中学校区	高齢者の皆さんが、住みなれた地域で自分らしい生活を続けられるよう、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが対応する総合相談窓口。	043-420-6070 住所：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター分館)	月～土曜日 8:30～17:15
	四街道市みなみ地域包括支援センター 担当：四街道・旭中学校区		043-497-5165 住所：四街道市和良比 635-4 (市南部総合福祉センター わるうべの里内)	月～土曜日 (第4月曜日除く) 9:00～17:15
	四街道市千代田地域包括支援センター 担当：千代田中学校区		043-497-2430 住所：四街道市池花 2-22-4	月～土曜日 8:30～17:15

仕事・職場のことで悩んでいるとき

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 ハローワーク (公共職業安定所)	ハローワーク 千葉 	職業を失ったときや 職業的自立について の相談	043-242-1181 住所：千葉市美浜区幸町 1-1-3	月～金曜日 8：30～17：15
 千葉県労働相談 センター	千葉県労働相 談センター (千葉県)	賃金不払い、解雇等 雇用関係に伴うトラ ブル等の労働問題、 メンタルヘルスに関 する相談	043-223-2744 住所：千葉市中央区市場町1-1 県庁本庁舎2階 	月～金曜日 9：00～19：45 17時以降は電話 のみ
 総合労働相談 コーナー	千葉駅前総合 労働相談コー ナー(国) 	労働に関するあらゆる 分野の相談	043-246-4121 フリーダイヤル 0120-250650 住所：千葉市中央区新町 3-13 日本生命千葉駅前4階	月～金曜日 9：30～17：00
 働く人のこころの 耳 電話相談	日本産業カウ ンセラー協会 (厚生労働省 委託)	働く人のメンタルヘ ルスの不調および過 重労働による健康障 害に関する相談窓口	0120-565-455 フリーダイヤル 	月・火 17：00～22：00 土・日 10：00～16：00



経済問題や生活困窮、法律のことで悩んでいるとき

名称	相談先	主な内容	電話番号等	相談日・時間
 生活困窮者のための支援相談	暮らしサポートセンター 『みらい』 (市委託)	生活が困難な世帯への相談支援、就労、家計に関する支援等	043-421-3003 住所：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター) メールアドレス soudan@yotsukaido-shakyo.or.jp	月～金曜日 9:00～17:00 
 消費生活相談 多重債務相談	消費生活センター (四街道市) 	暮らしの中のさまざまな相談や契約上のトラブル、多重債務等	043-422-2155 住所：四街道市四街道1-20-23 (安全安心ステーション内)	月～金曜日 9:00～16:00
 消費者生活相談	千葉県消費者センター (千葉県)	債務処理、取り立て行為、金利、多重債務等消費者金融全般の相談	047-434-0999 住所：船橋市高瀬町66-18 	月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00
 弁護士相談	四街道市社会福祉協議会 	弁護士による日常生活における法律上の困りごとの相談	043-422-2945 住所：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター) 四街道市和良比635-4 (わろうべの里)	(予約制) 福祉センター： 第1・3水曜日 13:00～16:00 わろうべの里： 第2・4水曜日 13:00～16:00
 税務相談	課税課 (四街道市) 	税理士による所得税、相続税、贈与税などの税に関する相談	043-421-6114 会場：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター) 8月、2月、3月は休み	(予約制) 毎月原則 第3火曜日 13:30～16:30
 法テラス・サポートダイヤル	法テラス	法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供	0570-078374 	月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00

その他の相談窓口

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 人権相談	社会福祉課 (四街道市) 	人権擁護委員による差別 いじめ、DV、パワーハラス メントなどの人権に関す る相談	043-421-6121 会場：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター)	毎月第1木曜日 13:00~16:00 受付15:30まで
 にんしんSOS ちば	千葉県 健康福祉部 児童家庭課	妊娠にまつわる悩み に関する相談	050-3628-6800 	365日 16:00~23:00
 DV相談	子育て支援課 (四街道市) 	相談員によるDV(配 偶者や恋人からの暴力な だ)相談	043-388-8100 住所：四街道市鹿渡無番地 (市役所)	月~金曜日 9:00~12:00 13:00~17:00
 女性のための 相談窓口 	女性相談支援セン 全国共通 短縮ダイヤル	困難な問題を抱える 女性の相談 (生活困窮、性暴力、 家庭関係破綻など)	#8778 (はなそうなやみ) ※かけた地域に所在する女性相談支援セ ンターにつながります	365日 24時間
	千葉県女性 サポートセンター	DVをはじめ女性の 抱える悩みの相談	043-206-8002 ※面接相談は要予約(千葉市内)	電話相談 365日24時間 面接相談 月~金曜日 9:00~17:00
 女性のための 総合相談	千葉県男女共同 参画センター	暮らしの中で女性が 抱える様々な不安、 悩み、心配事の相談	04-7140-8605 住所：千葉市中央区都町 2-1-12(千葉県都町合同庁舎) ※面接相談は要予約	火~日曜日 9:30~16:00 
 男性のための 総合相談	千葉県男女共同 参画センター 	仕事や人間関係の悩 み、ストレスなどを 抱えている男性のた めの総合相談	043-308-3421 住所：千葉市中央区都町 2-1-12(千葉県都町合同庁舎) ※面接相談は要予約	火・水曜日 16:00~20:00 土曜日 12:30~16:30
 交通事故相談	自治振興課 (四街道市)	専任相談員による交 通事故による損害賠 償関係や示談の進め 方、自賠責保険請求 の仕方等の相談	043-421-6107 会場：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター) 	(予約制) 毎月原則 第4水曜日 10:00~15:00
 心配ごと相談	四街道市 社会福祉協議会 	専門の相談員がさま ざまな悩み事、困り ごとに対する相談に 応じるよろず相談	043-422-2945 会場：四街道市鹿渡無番地 (市総合福祉センター)	毎月 第2・第4水曜日 13:00~16:00 (受付15:00まで)

SNS 相談

名称	相談先	主な内容	QR コード	相談日・時間
 生きづらびっと	NPO 法人 自殺対策支援 センター ライフリンク	SNS やチャットに よる自殺防止の相 談	生きづらびっと 	月・火・金曜日 11:00~22:00 火・木・日曜日 17:00~22:00 土曜日 11:00~16:00
 こころのほっと チャット	NPO 法人 東京メンタル ヘルス・スク エア	年齢性別を問わず 誰でもできる相談 	こころのほっとチャット	毎日 12:00~15:00 17:00~20:00 21:00~23:00 月曜日 4:00~6:00
 あなたのいばしょ	NPO 法人 あなたのいばしょ	誰でも無料・匿名	あなたのいばしょチャット相談	24 時間・365 日 
 10 代 20 代の女性 のための LINE 相談	NPO 法人 BOND プロジェクト	10 代 20 代の女性のため の相談 	10 代 20 代の女の子専用 LINE	月・水・木・金・ 土曜日 10:00~21:30
 チャイルドライン チャット相談	NPO 法人 チャイルドライン 支援センター	18 歳以下の 子どもの相談	チャイルドラインチャット相談 	水・木・金・土曜日 16:00~21:00

大切な方を自死でなくされたあなたへ

名称	相談先	主な内容	電話番号	相談日・時間
 自死遺族の会 わかちあいの会 「ひだまり」	千葉いのちの 電話事務局	ご家族や身近な方 を自死によってな くされた方のわか ちあいの会	043-222-4416 	月~金曜日 9:00~17:00

* 相談日・時間について特に記載のない場合、土日祝日・年末年始は除きます。

* 面接・来所による相談は予約が必要な場合がありますので、事前にお問い合わせください。





作成 四街道市自殺対策連絡会議
TEL 043-421-6100

2024年6月