

う～ん。。。なんだか モヤモヤするなあ・・・

しんがつき ひか き も お こ
新学期を控えて「気持ちが落ち込むなあ。。。」

せいせき しんろ しんぱい
「成績や進路が心配だなあ。」

あたら がくねん ともだち で き
「新しい学年で友達出来るかなあ。」など
なんだかモヤっとする



とき だれ き も は な
そんな時は、誰かにその気持ちを話してみよう！



えすえぬえす そうだん
SNS相談

らいん そうだん しょう ねん ちゅうこうせい たいしょう
LINEで相談。小(4～6年) 中高生が対象
まいしゅうか ようび もくようび にちようび
毎週火曜日、木曜日、日曜日18:00～22:00

「SNS相談@ちば」を「友だち追加」



ワンストップ・
オンライン相談

ずーむ そうだん へいじつ
Zoomで相談。平日9:00～17:00
かお だ おんせい
顔を出さずに音声でもチャットでも
す ほう そうだん
好きな方で相談できます。

ホームページから予約できます



でんわ そうだん
電話相談

でんわ そうだん じかん う つ
電話で相談。24時間受け付けています。

・電話相談フリーダイヤル

0120 - 415 - 446

・24時間子供SOSダイヤル(全国共通)

0120 - 0 - 78310



そうだん
メール相談

メールで相談。件名に「相談」と入れてください。

saposoudan@chiba-c.ed.jp

※サポートセンターからの返信は、数日かかることがあります。



ちばけんこ おや
千葉県子どもと親のサポートセンター



千葉県教育委員会

★お願い

「SNS相談@ちば」は、高校3年生年齢までが対象です。
高校を卒業した人は、令和7年4月1日よりSNS相談を行う
ことができません。友達登録を解除してください。
今後は、以下の相談窓口を利用してください。



【友達登録の解除方法】（ブロックリストや非表示リストに入れている場合）

ホーム[タブ]右上
の[設定]マークを
タップ



[友だち]を
タップ



[ブロックリ
スト]または
[非表示リス
ト]をタップ



[SNS相談@
ちば]を選
択し、[削除]
をタップ



～ 相談窓口 ～

- *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
- *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
- *千葉県こころセンター（千葉県精神保健福祉センター）
こころの電話相談 月～金 9:00～18:30 043-307-3360

また、千葉県男女共同参画センターや各市町村にも相談窓口があります。
進学する場合は、進学先の学生相談室でも相談できます。
就職に関しては、地域若者サポートステーションでも相談できます。
困った時は、一人で悩まずに相談してください。

