

# 千葉県子どもと親のサポートセンター

## わかもの む そうだんまどぐち しょうかい 若者向け相談窓口の紹介

千葉県子どもと親のサポートセンターでは、様々な相談方法で、みなさんの悩みを受け付けています。

電話相談、SNS相談、ワンストップ・オンライン相談、メール相談のうち、あなたが相談できる方法、相談しやすい方法で、専門のカウンセラーがあなたの悩みに応えます。

### 1 電話相談 ☆24時間受け付けています



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

※通話料は、無料です。

### 2 SNS相談@ちば ☆LINEアプリを使って相談できます

相談日時 火・木・日 18:00～22:00

いつでも相談できる  
ように登録してね

小学4年生～高校3年生までが利用できます。

※小学生の利用は、令和6年4月1日からです。

みぎのコードを  
スキャン

「SNS相談  
@ちば」を  
「友だち追加」

「トーク」で  
メッセージ  
をおくる



二次元コード



新しい窓口！ 令和6年3月15日 予約開始

### 3 ワンストップ・オンライン相談 ☆ZOOMアプリを使って相談できます

相談日時 月～金 9:00～17:00

会話でもチャットでもできます。  
画像もオフで大丈夫です♪

※予約制です。1か月前から当センターホームページで予約できます。

※通信料は、自己負担です。

### 4 メール相談 メールアドレス [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)

※受付は24時間ですが、返信までに時間がかかります。

※すぐに相談したい場合は、電話相談を利用してください。



## ★ご案内

日々の生活の中では、悩みや不安を抱え、気持ちが落ち込んだり、いらいらしたり、やる気がおこらなかつたりといったことがあるかもしれません。また、眠れない、食欲が出ないなどといったこともあります。そんなときに、誰かと話をするすることで、気持ちがすっきりしたり、ほっとしたり、楽になったりすることがあります。たくさんの相談窓口がありますので利用してみてください。

### ～ 相談窓口 ～

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（平日 9:00～18:30）

こころの電話相談 月～金 9:00～18:30 043-307-3360



チーバくん