

その他の相談

障がいについての相談

障がいの者支援課	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(334)1111	
障がいの者の総合相談	基幹相談支援センター大洲 「えくる大洲ステーション」	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(702)5588
	基幹相談支援センター行徳 「えくる行徳ステーション」	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(303)3074
障がいの者差別に関する相談	市川保健所(市川健康福祉センター)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	047(377)8854
	障がいの者支援課 相談班	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(712)8517
発達障がい者(児)及び その関係者からの相談	千葉県発達障害者支援センター (CAS)	月～土曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く) ※相談については予約制	043(227)8557

就職についての相談

労働なんでも相談 (社会保険労務士による相談)	商工業振興課	第1・3水曜日 (祝日と重なった場合は翌水曜日) 予約優先 18:00～20:00	予約専用 047(704)4131
雇用に関する相談支援 等	ハローワーク市川 (公共職業安定所)	【専門援助部門】(既卒3年以内の方の相談窓口) 月～金曜日 8:30～17:15	047(370)8609 (部門コード:43#)

女性のための相談

女性のためのあらゆる相談 (一般相談・DV相談)	市川市男女共同参画センター (配偶者暴力相談支援センター)	月～金曜日 9:00～16:00 (正午から午後1時を除く) 土曜日 9:00～12:30 (祝日・年末年始、毎月最終火曜日を 除く) ※面接相談は予約制	047(323)1777
女性の法律相談		毎週水曜日 13:00～17:00 (祝日・年末年始除く) ※予約制・相談時間は30分間程度	
DV(ドメスティック・バイオ レンス)相談	市川保健所(市川健康福祉センター)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	047(377)1199
DVをはじめとした悩みを抱える 女性のための相談	千葉県女性サポートセンター (女性専用)	365日24時間	043(206)8002
女性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	火～日曜日 9:30～16:00 (祝日・年末年始除く) 月曜が祝日の場合は翌火曜は休み	04(7140)8605

男性のための相談

男性のための総合相談	千葉県男女共同参画センター	火・水曜日 16:00～20:00 土曜日 12:30～16:30 (祝日・年末年始除く) 月曜が祝日の場合は翌火曜は休み	043(308)3421
------------	---------------	--	--------------

いじめ

こま 困った時にはここへ!

こころがもやもや
イライラする

ひとりで淋しい

生きにくい

わかもの
若者のための
そう だん
相談ガイド

市川市 こころの健康相談

専門職がこころの悩みに親身にお応えします。※プライバシーは厳守します。

●面接相談、ウェブメールでの相談もごさいます。

市川市 こころの健康相談 検索

市川市 こころの体温計

本人モード ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

家族モード あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード 飲酒が心にもどのような影響を与えているのか分かります。

ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ?

あなたのこころのセルフチェック QRコードはこちら

“こころの体温計”
をためしてみませんか?

市川市 こころの体温計 検索



発行/市川市保健センター健康支援課
お問合せ/TEL 047-377-4511



こま とき そう だん 困った時は相談しましょう



このようなサインに？
心あたりはありますか？



からだのサイン

あたま いた 頭が痛い、おいしく食べられない、
なに た 何も食べたくない、からだ很重い、
いきる 息苦しい、めまいがする、
つか 疲れがとれない、寝つけない など



こころのサイン

イライラする、怒りっぽくなる、
たの 楽しいことができない、
しず 気持ちが沈む、
きもちが おちつかない、など



せい かつ こう どう めん 生活・行動面のサイン

げん き 元気がない、ぼーっとしていることが多い、
ちこく 遅刻が増える、人に会いたくない、
がいしゅつ 外出したくない、服装が乱れてくる、
じぶんを 自分を傷つける など



からだ・こころのこと

サインに気づいた時には、ひとりで悩まずお電話ください。

からだやこころの健康のこと	保健センター 南行徳保健センター	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(377)4511 047(359)8785
こころの健康のこと	市川保健所(市川健康福祉センター)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	047(377)1102
こころの健康のこと	千葉県精神保健福祉センター	月～金曜日 9:00～18:30 ※祝日・年末年始除く	043(263)3893
依存症(お酒・薬物・ギャンブル等)に関すること	※2023年10月移転予定あり 移転後は各電話番号が変更となります	月～金曜日 10:00～17:00 ※祝日・年末年始除く	043(263)3892
こころの悩みやいのちに関すること	千葉いのちの電話	24時間 年中無休 (変更の場合はお知らせします。)	043(227)3900
つらい気持ちや死にたい気持ちがある時	認定NPO国際ピフレンダーズ 東京自殺防止センター	相談受付時間を短縮しております 年中無休 20:00～翌朝2:30 ただし月曜日は 22:30～翌朝2:30 火曜日は 17:00～翌朝2:30	03(5286)9090

だれ 誰かに相談したいとき

18歳以下の方専用の相談窓口 (学校や友達とのことなど、 どんなこともいっしょに考えます。)	チャイルドライン千葉	毎日 16:00～21:00 ※年末年始を除く オンラインチャット相談は 水曜日・木曜日・金曜日・土曜日 (年末年始除く) 16:00～21:00	0120(99)7777
少年のいろいろな悩みや、 少年に関する保護者・身近な 大人の方からの相談 (対象:6歳から20歳未満まで)	市川市少年センター	月～金曜日 9:00～17:00 水曜日のみ 9:00～19:00 (eメール相談)24時間受付 youngnet@city.ichikawa.lg.jp	047(320)3340

こ ども・若者総合相談

ニート、ひきこもり、不登校お よび関連するどこに相談したら よいかわからない悩みの相談 (対象:本人が39歳までの 本人・保護者・関係者・ 関係機関)	千葉県子ども・若者総合相談センター (ライトハウスちば)	火～日曜日 10:00～17:00 祝日の月曜日 10:00～17:00 ※月曜が祝日の場合は相談受付あり 翌火曜日は休み ※年末年始は除く ※面接相談は予約制 ※若者参加の支援プログラムあり (eメール相談)終日受付 lighthouse@abeam.ocn.ne.jp	043(420)8066
--	---------------------------------	---	--------------

がっこう ともだち 学校や友達のこと、いじめ、家族、虐待などの相談

いじめ・虐待など、こどもの 人権に関する相談	千葉県 千葉地方法務局 (支局も含む)	(対面・電話相談) 月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く	こどもの人権110番 0120(007)110※通話料無料 みんなの人権110番 0570(003)110
学校生活に関すること、心や からだのこと、その他進路や 適性に関する事などの相談	千葉県 子どもと親のサポートセンター	(インターネット・SNSによる 人権相談) パソコン、携帯電話、スマート フォン共通	インターネット人権相談 SNSによる人権相談
20歳未満の方からの家族や友 達、学校生活等に関する相談 および保護者等からの子どもの 非行犯罪被害等に関する相談	千葉県 千葉県警少年センター (ヤング・テレホン)	(電話相談) 24時間	0120(415)446 24時間子供SOSダイヤル 0120(0)78310
教育相談【保護者対象】 3歳児～中学生までの教育上 のさまざまな悩みについて	教育センター相談室 行徳相談室	SNS相談(中高生対象) 毎週火・木・日曜日 18:00～22:00	SNS相談は▶ こちらから
【保護者対象】 小学校～中学校までの不登校、 子育てに関する事	ほっとホット訪問相談	月～金曜日 9:00～17:00 (祝祭日を除く)	0120(783)497
虐待・家庭の問題など	市川児童相談所	火～土曜日 9:00～17:00 ※予約制	047(320)3336 047(318)3223
	子ども・家庭110番	火～金曜日 12:30～17:00 ※電話・訪問・来所相談	教育センター 047(320)3362
		月～金曜日 9:00～17:00 (電話相談専用) (祝日・年末年始除く)	047(370)5286
		24時間・365日 (20:00～8:30は虐待受付のみ)	043(252)1152

※相談対応の曜日や時間は変更がある
場合があります。
※相談内容の秘密は守られます。