



# 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？  
心あたりはありませんか？



## からだのサイン

頭が痛い、おいしく食べられない、何も食べたくない、からだが重い、息苦しい、めまいがする、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、楽しいことができない、気持ちが沈む、気持ちが落ち着かない、など



## 生活・行動面のサイン

元気がない、ぼーっとしていることが多い、遅刻が増える、人に会いたくない、外出したくない、服装が乱れてくる、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	千葉県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)に関すること		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	043(227)3900
つらい気持ちや死にたい気持ちがある時	認定NPO法人国際ピフレンダース 東京自殺防止センター	基本年中無休 20:00～翌朝5:30まで ただし火曜日は 17:00～翌朝2:30まで 木曜日は 20:00～翌朝2:30まで	03(5286)9090

## だれ 相談 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 毎週木曜日・金曜日 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)	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 わかものそうごう そうだん 子ども・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

いじめなど子どもの人権に関する相談	子どもの人権110番 (千葉県方法務局内)  千葉地方方法務局(支局を含む)	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始は除く  月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始は除く 月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始は除く	0120(007)110 ※全国共通・通話料無料  0570(003)110 ※全国共通
学校生活に関する、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	24時間	0120(415)446
友達・家族・学校・いじめのことなど	千葉県警少年センター (ヤング・テレホン)	月～金曜日 9:00～17:00 (祝祭日を除く)	0120(783)497
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	火～土曜日 9:00～17:00 ※予約制	047(320)3336  047(318)3223
【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	ほっとホッと訪問相談	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
虐待・家庭の問題など	市川児童相談所	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
	子ども家庭110番 (中央児童相談所内)	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。

## その他の相談

### 障がいについての相談

	障がい者支援課	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(334)1111
障がい者の総合相談	基幹相談支援センター大洲	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	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(303)3074
障がい者差別に関する相談	千葉県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
	障がい者支援課 相談担当	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(8月・2月除く) 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 (日曜日、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 ※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	千葉県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 (月曜・祝日・年末年始・臨時休館 日除く。月曜が祝日の場合は翌日 火曜も休み。)	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 (月曜・祝日・年末年始・臨時休館 日除く。月曜が祝日の場合は翌日 火曜も休み。)	043(308)3421
------------	---------------	---------------------------------------------------------------------	--------------