

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 「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～土曜日 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月は無し、1・2月は第3水曜日 のみ開催) 予約優先 18:00～20:00	予約専用 047(704)4131
就職に関する相談支援 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 (受付は前日16:00まで)	
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

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
さび
しい

生きにくい

若者のための 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 ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります。
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 大切な方の心の健康状態をご家族や、
身近にいる方の目でチェックします。

アルコールチェックモード 飲酒が心にとどのような影響を
与えているのが分かります。

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？

猫
社会的な
ストレス
黒金魚
対人関係の
ストレス
水の透明度
落ち込み度
水槽のヒビ
住環境の
ストレス
赤金魚
自分自身の
ストレス
石
その他の
ストレス

本人モード 結果画面(例)

あなたのこころの
セルフチェック
“こころの体温計”
をためしてみませんか？

QRコード
はこちら



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 047-316-1036



こま

とき

そう だん

困った時は相談しましょう



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



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



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



このようなサインに心あたりはありませんか？



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・こころのこと

からだやこころの健康のこと	保健センター健康支援課	月～金曜日 8:45～17:15 (祝日・年末年始除く)	047(316)1036
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	千葉県こころセンター	月～金曜日 9:00～18:30 ※祝日・年末年始除く	043(307)3360
依存症(お酒・薬物・ギャンブル等)に関すること	(千葉県精神保健福祉センター)	月～金曜日 9:30～16:30 ※祝日・年末年始除く	043(307)3781
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国際ビフレンダーズ 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 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 (学校や友達とのことなど、どんなことでもいいように考えます。)	チャイルドライン千葉	毎日16:00～21:00 ※年末年始は除く オンラインチャット相談は 第1・第3月曜日、火～土曜日 (年末年始除く) 16:00～21:00 ネットでんわは 月曜日16:00～21:00(年末年始除く)	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 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・虐待など、こどもの人権に関する相談	千葉県地方方法務局 (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及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	千葉県警察少年センター (ヤング・テレホン)	(電話相談) 24時間 SNS相談(小(4～6年生)中高生対象) 毎週火・木・日曜日 18:00～22:00 4/24～5/8、 8/23～9/7、1/4～1/11は毎日相談できます ワンストップ・オンライン相談 小中高生(18歳以下の方)zoomでの相談 月～金曜日 9:00～17:00 (祝祭日を除く) ※16歳未満の方保護者の同意が必要です	0120(415)446 24時間子供SOSダイヤル 0120(0)78310 SNS相談は ▶ こちらから ワンストップ・オンライン相談 はこちらから ▶
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、子育てに関すること	ほっとホットと訪問相談	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 千葉県子ども・家庭110番	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。