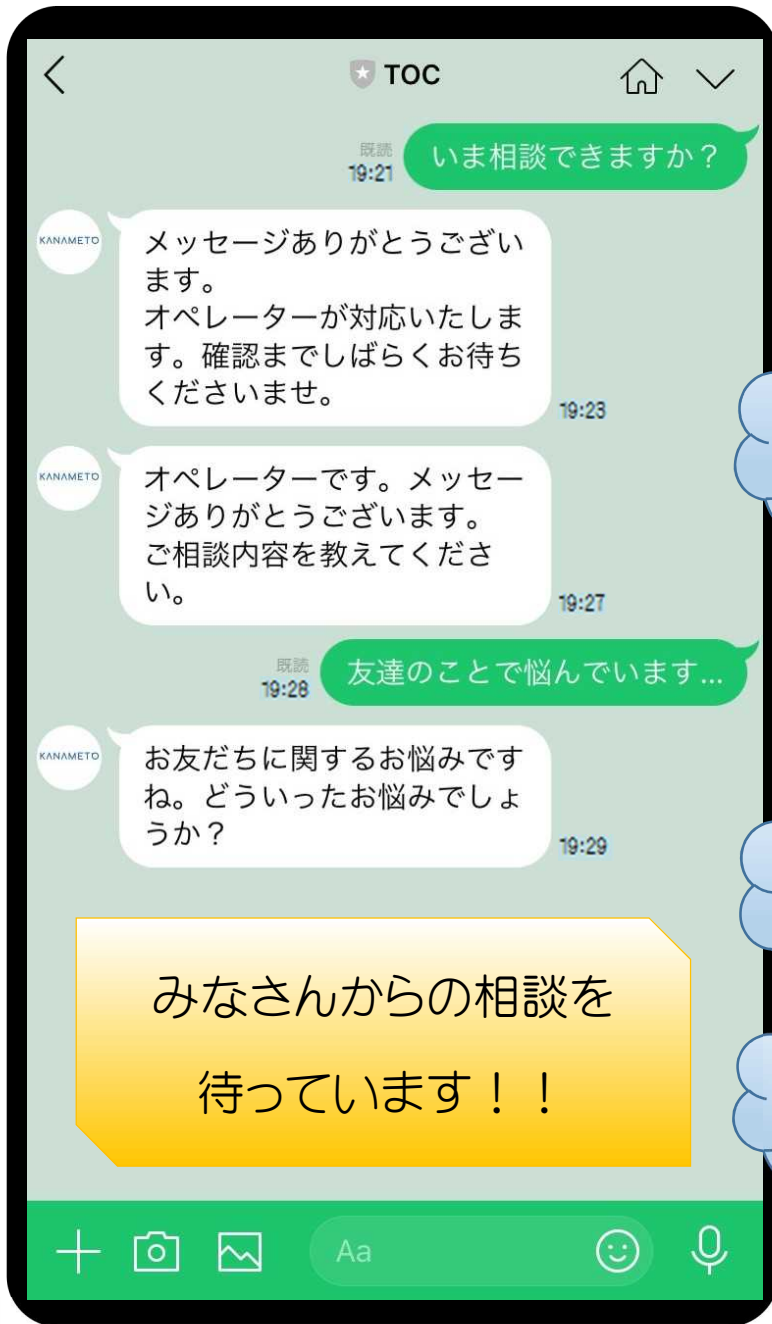
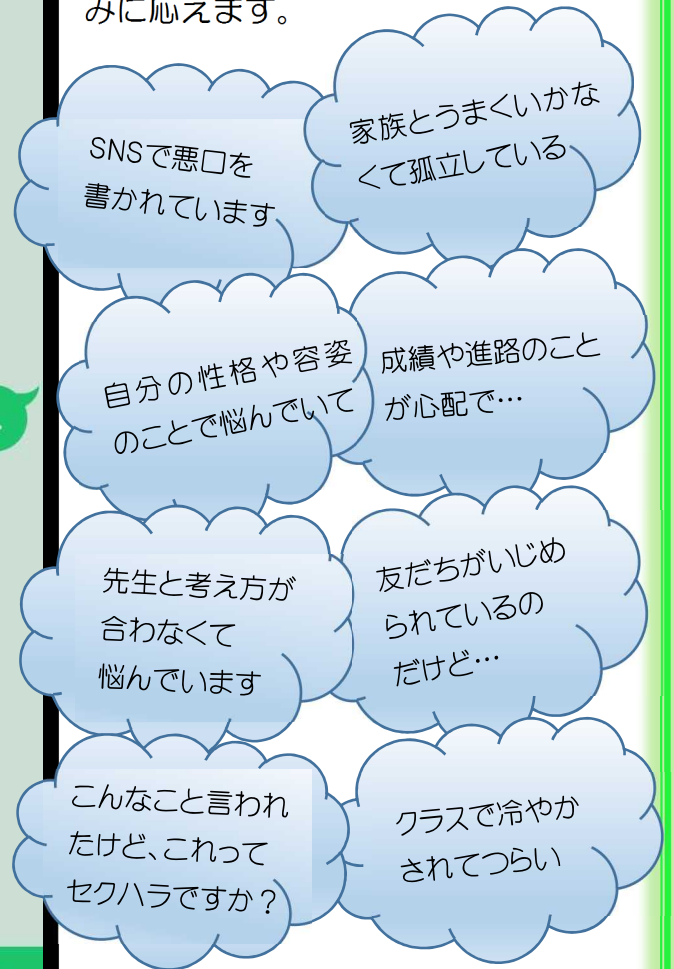


# そっと悩みを相談してね

## SNS相談@ちば



県内の中高生を対象に、LINEを使った相談窓口を開設しています。面と向かっては相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、どのようなことでも気軽に相談してください。専門のカウンセラーが、みなさんの悩みに応えます。



今は悩みがなくても、いつでも相談できるように登録してね。

右のQRコードを読み取る

「SNS相談@ちば」を「友だち追加」

「トーク」でメッセージを送る



QRコード



### 相談期間

令和2年4月20日(月)～令和3年3月28日(日) の毎週 水曜日 と 日曜日、  
相談時間は、17時～21時。ただし、次の期間については毎日相談を実施します  
8月27日(木)～9月 5日(土) 1月 7日(木)～1月 9日(土)  
3月25日(木)～3月27日(土)

悩んでいる、気持ちが落ち込む、落ち着かない、いらいらする、  
やる気がおこらない、眠れない、食欲が出ない…

こんなとき、誰かと話をすると気持ちがすっきり  
したり、ほっとしたり、楽になることがあります。



自分の気持ちに違和感があったときはSNS相談をはじめ電話や  
対面などたくさんの相談方法がありますのでぜひ利用してください。

※ 中学校は全学校に、高等学校は各学校のまとめりごとに、SC  
(スクールカウンセラー) が配置されています。SCとの面談方法は、  
直接学校の先生に聞いてください。

～ 相談窓口 ～

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

Eメール相談 [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)



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

※ 新型コロナウイルス感染症に係る心のケア(平日 9:00～18:30)

043-263-3893

