

心のキャッチボールは、
あなたのひと言から始まります。

実は...

最近、眠れてる？

気づいて、つなげる、いのちの絆。



ちば心のキャッチボール プロジェクト



はじめよう、つなげよう
ひと言アクション

うつのサインに気がいたら相談機関にアクセス

ちば心のキャッチボールプロジェクト WEBサイト

ちば 心のキャッチ

検索



相談窓口のご案内

県内では様々な悩みや相談に応じるために、
各種の相談窓口が開設されています。どうぞご利用ください。

一人で悩まないで・・・

千葉いのちの電話・インターネット相談

自殺をはじめとする精神的危機に
直面し、助けと励ましを求めている
人の電話相談

043-227-3900

365日 24時間受付

誰にも話せない、誰にも相談できない、人と話すのが怖い、
一人で抱えている思いをつづってください。

<https://www.inochinodenwa-net.jp>

千葉県精神保健福祉センター

精神障害やこころの健康、アルコール、覚せい剤、有機溶剤の乱用、ひきこ
もりや思春期問題など精神保健福祉全般に関する相談
*来所相談は予約制

043-263-3893 月～金(祝日・年末年始除) 9:00～16:30

043-268-7474 " " 13:00～18:30

043-268-7830 " " "

千葉市にお住まいの方は 千葉市こころの健康センター

043-204-1582 月～金(祝日・年末年始除) 8:30～17:30



～ 利用しやすい
心の相談室 ～

立ち寄り処 ちば心のキャッチ

船橋FACE 5階

(JR線・京成線・東武野田線船橋駅 下車徒歩2分)

県が千葉県臨床心理士会に委託して、心の総合相談(対面相談)を実施しています。
原則 毎週水曜日 17:00～20:00 原則 月1回 日曜日 14:00～17:00
*実施日の詳細は、右記連絡先でご確認ください。
*予約なしでも相談することができます。

予約電話: 080-2051-0658

予約メールアドレス: kigaru.soudan@gmail.com

ホームページ <http://www.geocities.jp/cpsccp/index.htm>

健康問題に関する相談は・・・

健康福祉センター(保健所)

健康福祉センター(保健所)は、地域の保健・医療・福祉の総合的な窓口として、
精神保健福祉相談など、保健医療に関するさまざまな相談を受け付けています。

*センターごとに実施曜日・時間帯が異なりますのでお問合せください。受付時間 月～金(祝日・年末年始除) 9:00～17:00

名称	電話番号	住所	所管区域
習志野健康福祉センター(習志野保健所)	047-475-5152	習志野市本大久保5-7-14	習志野市・八千代市・鎌ヶ谷市
市川健康福祉センター(市川保健所)	047-377-1101	市川市南八幡5-11-22	市川市・浦安市
松戸健康福祉センター(松戸保健所)	047-361-2138	松戸市小根本7	松戸市・流山市・我孫子市
野田健康福祉センター(野田保健所)	04-7124-8155	野田市柳沢24	野田市
印旛健康福祉センター(印旛保健所)	043-483-1133	佐倉市鎌木仲田町8-1	佐倉市・四街道市・八街市・印西市・白井市・酒々井町・栄町
印旛健康福祉センター(成田支所)	0476-26-7231	成田市加良部3-3-1	成田市・富里市
香取健康福祉センター(香取保健所)	0478-52-9161	香取市佐原口2127	香取市・神崎町・多古町・東庄町
海匠健康福祉センター(海匠保健所)	0479-22-0206	銚子市栄町2-2-1	銚子市・旭市・匝瑳市
海匠健康福祉センター(八日市場地域保健センター)	0479-72-1281	匝瑳市八日市場イ2119-1	匝瑳市
山武健康福祉センター(山武保健所)	0475-54-0611	東金市東金907-1	東金市・山武市・大網白里町・九十九里町・横芝光町・芝山町
長生健康福祉センター(長生保健所)	0475-22-5167	茂原市茂原1102-1	茂原市・一宮町・睦沢町・長生村・白子町・長柄町・長南町
夷隅健康福祉センター(夷隅保健所)	0470-73-0145	勝浦市出水1224	勝浦市・いすみ市・大多喜町・御宿町
安房健康福祉センター(安房保健所)	0470-22-4511	館山市北条1093-1	館山市・鴨川市・南房総市・館南町
安房健康福祉センター(鴨川地域保健センター)	04-7092-4511	鴨川市横濱1457-1	鴨川市
君津健康福祉センター(君津保健所)	0438-22-3744	木更津市新田3-4-34	木更津市・君津市・富津市・袖ヶ浦市
市原健康福祉センター(市原保健所)	0436-21-6391	市原市五井1309	市原市
船橋市保健所	047-431-4191	船橋市湊町2-10-18	船橋市
柏市保健所	04-7167-1254	柏市柏下65-1(ウェルネス柏内)	柏市

法律、多重債務に関する相談は・・・

法テラス(日本司法支援センター)	千葉県弁護士会
<p>民事法律扶助による無料法律相談 (※民事法律扶助には収入など一定の要件があります。)</p> <p>法テラス千葉 0503383-5381 法テラス松戸 0503383-5388</p> <p>相談・予約制(事前に電話で予約が必要) 【受付時間】 平日9:00～17:00</p>	<p>クレジット・サラ金法律相談、多重債務・セミ金融の相談</p> <p>千葉・その他にお住まいの方 043-227-8581</p> <p>市川・船橋周辺にお住まいの方 047-431-7775</p> <p>松戸周辺にお住まいの方 047-366-6611</p> <p>相談・予約制(事前に電話で予約が必要) 【受付時間】 平日10:00～11:30、13:30～16:00 初回30分無料</p>
<p>ちば司法書士 総合相談センター</p> <p>多重債務・クレジット・サラ金のトラブル相談</p> <p>043-204-8333</p> <p>相談・予約制(事前に電話で予約が必要) 【受付時間】 平日10:00～12:00、13:00～16:00 債務整理の相談は初回に限り無料</p>	<p>生活再建支援相談電話 ※県委託事業</p> <p>債務整理や家計診断など生活再建支援に関する相談</p> <p>043-290-8061</p> <p>365日毎日 相談受付時間 9:00～17:00 相談無料</p>

福祉全般に関する相談は・・・

中核(柏)地域生活支援センター(24時間・365日)					
習志野	なかまネット	047-487-2941	市川	がじゅまる	047-300-9500
野田	のだネット	04-7127-5366	印旛	すけっと	043-483-3718
海匠	海匠ネットワーク	0479-60-2578	山武	さんぶエリアネット	0475-53-5208
夷隅	夷隅ひなた	0470-60-9123	安房	ひだまり	0470-28-5667
市原	いちばら福祉ネット	0436-23-5300	柏	あいネット	04-7165-8707
松戸	ほっとわっと	047-309-7677	香取	香取ネットワーク	0478-50-2800
長生	長生ひなた	0475-22-7859	君津	君津ふくしネット	0438-25-1151