

つなぐ・つながる相談先一覧

令和6年4月現在



あなたの悩みに耳を傾けてくれる人がいます
人は話すことで癒されます
少しだけ勇気を出してご連絡ください



■相談窓口の一覧

●心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



●まもろうよ こころ(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



●支援情報検索サイト(厚生労働省)

<http://shienioho.go.jp/>



■お金、仕事、住居、DV等、生活に関する悩みの相談窓口

●全国自立相談支援機関 相談窓口一覧(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



●DV相談+(プラス)(内閣府)

<https://soudanplus.jp/>



■電話相談

●こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

☎ 0570-064-556 (相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



◎こころの電話相談(千葉県精神保健福祉センター:千葉県の場合)

☎ 043-307-3360(直通専用回線) (平日、9時~18時30分)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/cmhc/>



《ほっこりでつなぐ・つながる浦安市》

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう

誰でも、いつでも、
あなたにもできること...

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して、
耳を傾け寄り添いましょう

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促し、
相談先を伝えましょう



温かく見守る

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守りましょう


いじめ・学校生活・学習支援・ひきこもり

	相談名・主催者	連絡先	相談可能日時	相談内容など
いじめ	24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	☎ 0120-0-78310	無休24時間	いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。
	浦安市いじめ110番 (浦安市 教育委員会)	☎ 0120-211-380 ☎ 047-380-1150	月～金9:00-17:00 (祝日、年末年始を除く)	いじめに関する電話相談 
	いじめ教えてメール相談 (浦安市 教育委員会)	メール相談 (QR)	無休24時間	メール相談 
	子どもの人権110番 (法務省)	☎ 0120-007-110	平日8:30-17:15	メールでの相談もすることができます。 → 
学校生活	子どもと親のサポートセンター (千葉県教育委員会)	☎0120-415-446 来所相談(予約制) ☎0120-415-446 オンライン相談も可(来所相談+プラス)) メール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp (件名:『相談』とご記載ください)	無休24時間 月～金9:00-17:00 (土日祝日、年末年始を除く) 受付は無休24時間 ※メール相談は受付後回答	学校生活に関すること、心や身体、その他進路や適性に関すること等、個々の状況に応じて本人及び保護者の方、教職員に、これらの相談を通してサポートします。 
	子どもと親のサポートセンター (千葉県教育委員会)	ワンストップ・オンライン相談(予約制) (子どもと親のサポートセンターホームページからの予約となります)	月～金9:00-17:00 (土日祝日、年末年始を除く)	主に千葉県に在住・在学中の児童生徒、及び若年無業者の悩みや不安に応え、不登校やいじめなどの未然防止のため、Zoomアプリ(チャット可)を通してサポートします。
	子どもと親のサポートセンター (千葉県教育委員会)	SNS相談 小中高生「SNS相談@ちば」 	R6.4.1～R7.3.31 週3日実施(毎週火・木・日) 18:00～22:00 ただし、R6.4.24～5.8、8.23～9.7、R7.1.4～1.11は毎日	小学生(4年～6年)、中学生、高校生等を対象に、学校生活に関すること、心や身体、その他進路や適性に関すること等を、SNS(LINE)を通してサポートします。
	学校生活 (浦安市 指導課)	☎ 047-712-6775	月～金9:00-17:00 (土日祝日、年末年始を除く)	学習、進路、問題行動など学校生活に関する相談。
学習支援	不登校や学校生活に関する相談 (教育相談) (浦安市 教育研究センター)	いちょう学級 猫実 ☎ 047-351-1151 いちょう学級 入船 ☎ 047-711-2336	月～金10:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)	学校への登校や学校生活、交友関係など、お子さんについての悩みや心配ごとの相談に、公認心理師をはじめ専門の相談員が対応、支援します
	就学相談・学校生活 (浦安市 教育研究センター)	教育研究センター まなびサポート ☎ 047-381-7961	月～金9:00-17:00 (土日祝日、年末年始を除く)	特別な教育的支援が必要な子どもの就学相談 園・学校生活、での発達、学習、コミュニケーションなどでの心配ごとの相談
	学習・生活支援事業 (浦安市 社会福祉課)	☎ 047-712-6856	詳細はお問い合わせください	ひとり親、生活保護受給世帯、就学援助利用世帯、生活困窮世帯の子ども(小4～高3を)対象に、学習の場を提供し、基礎学力向上のための学習支援、その他日常生活に関する相談支援等を行い、安心して過ごすことのできる居場所を提供し
青少年	生涯学習相談 (浦安市 生涯学習課)	☎047-712-6792	月～金9:00-17:00 (土日祝日、年末年始を除く)	学びたいこと、習いたいことなどの相談。 
	青少年相談 (浦安市 青少年センター)	☎ 047-351-1152	月～金10:00-12:00 13:00-16:00 (祝日、年末年始を除く)	青少年に関する相談を電話・メール(24時間)または面談(要予約)で応じます。 
ひきこもり相談 (浦安市 社会福祉課)	☎ 047-712-6856	木曜日 9:00-17:00 (祝・休日、年末年始を除く) 相談受付は月～金 9:00-17:00	おおむね16歳以上のひきこもり状態にある方とその家族を対象に、相談員が窓口での相談やご自宅への訪問を行い、必要な社会資源や制度につなぐことで、その人それぞれの自立を支援します	
10代・20代・女性・男性専用				
18歳以下	チャイルドライン千葉	電話相談 ☎0120-99-7777 オンライン相談	毎日16:00-21:00 (年末年始を除く) オンライン相談は火・水・木・金・土 (年末年始除く)16:00～21:00 ネットでは月(年末年始除く)16:00～21:00	18歳までの子ども専用の相談電話とオンライン相談うれしいこともかかないこともなんでもはなしてください。研修を受けた受け手ボランティアがお聴きします。 
	Mex (ミックス)	[X ID] @Mex_information ホームページURL: https://me-x.jp/	ミックス 検索 支援機関によって異なります。 Mexに掲載中の各支援機関のページで確認してください。	家族や友達・からだ・性のことなど人には言えない「困ったかも」を手助けする10代向けのWebサイト。 家族や友達・からだ・性のことなど人には言えない「困ったかも」を手助けする、「気になる」のヒントをみつける、10代のためのサイト
高校生	放課後ふらっとRoom ♪OKAERI (浦安市 青少年館)	来館(予約不要)  ☎047-700-6203	月・木15:30-18:30 (祝日を除く) 詳細はHPをご確認ください。	誰かと話したいとき、家に帰る前に一呼吸、ほっとする時間が欲しいとき、「ききて」が話を聞いたり、見守ります。予約は不要です。ふらっと立ち寄ってみませんか。(市内在住・在学の高校生年代の方)
10代20代女性	10代20代の女の専用LINE (NPO法人BONDプロジェクト)	電話相談 ☎080-9501-5220 ☎070-6648-8318 LINE相談 @bondproject メール相談 hear@bondproject.jp	月・土18:00-21:00 水・日14:00-19:00 月・水・木・金・土 10:00-22:00(受付:21:30まで) ※メール相談は24時間受付	10代20代の女性のためのLINE相談、ネット/パトロールなどを実施。 (※月により時間拡大あり) 
千葉県	千葉県子ども・若者総合相談センター「ライトハウスちば」	☎043-420-8066 043-420-8023 (FAX) lighthouse@abeam.ocn.ne.jp	火～日10:00-17:00 (祝・休日、年末年始を除く。月曜日が祝日の場合は、翌火曜日が休み)	ニート・ひきこもり・不登校など困難を有する子ども・若者の総合相談窓口。
女性	にんしんSOSちば (千葉県)	電話相談 ☎050-3628-6800 ☎「にんしんSOSちば」専用サイトからメール相談もできます。 URL: https://sos.chiba.jp/contact	月～金16:00-23:00 (祝日・年末年始除く) 24時間無休	予期しない妊娠に悩んでいる方の相談を受け付けています。産む・産まない・育てる・育てないに関わらず、どなたでもご相談ください。
	女性のための相談 (浦安市 多様性社会推進課)	☎ 047-712-6803	第1～4火・木10:00-16:00 (14:30-20:00の場合あり) (土日、祝日、年末年始を除く) (予約制)	自分自身の生き方や夫婦・家族のこと、職場の人間関係などの女性のかかえる悩みに専門の相談員が応じます。
	女性のための法律相談 (浦安市 多様性社会推進課)		月2回 10:00-15:30 (予約制)	離婚や親権、DV、ストーカー、セクハラなど、法的な解決が求められる女性のかかえる悩みに、女性弁護士が応じます。
	千葉県女性サポートセンター	電話相談 ☎043-206-8002 面接相談(予約制) 専門相談(予約制) (法律相談) (心とからだの健康相談)	無休24時間 月～金9:00-17:00 法律相談:月2回 健康相談:月1回	配偶者や交際相手からの暴力、夫婦不和、ストーカー被害等の女性の抱える諸問題について広く相談に応じ、保護、援助を必要とする女性の支援。
女性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)	☎04-7140-8605	火～日 9:30-16:00 (月曜祝日の翌火曜、祝日、年末年始除く)	誰もが自分らしく生きていけるよう、様々な悩みを抱える女性の相談に応じています。ひとりで抱え込まずに、電話相談でお悩みを話してみませんか?相談員は全員女性です。	
男性	男性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)	☎043-308-3421	火・水16:00-20:00 土12:30-16:30 (月曜祝日の翌火曜、祝日、年末年始除く)	男性が抱える様々な悩み、男性ならではの悩みをお聞きします。今までひとりで抱え込み心こもってきた悩みの相談に応じる男性の支援。相談員は全員男性です。

妊産婦、子育て、発達、虐待、子どもに関わるすべての悩み

	相談名・主催者	連絡先	相談可能日時	相談内容など	
ひとり親	ひとり親・婦人相談 (浦安市 子ども家庭支援センター)	☎ 047-351-7698	月～土9:00-17:00 (日、祝日、年末年始を除く)	ひとり親家庭の方の相談、就業などの自立支援プログラム、福祉資金の貸付、婦人の心配ごとなどについて母子・父子自立支援員兼婦人相談員が応じます。	
妊産婦	助産師相談 (浦安市 母子保健課)	☎ 047-381-9058 (予約制)	月1回 1日3組 10:00-11:40 (1組各30分)	妊産婦の心身の変化に伴う不安や母乳育児に関する相談に、千葉県助産師会市川浦安支部の助産師が応じます。	
発達	子どもの発達相談 (浦安市 子ども発達センター)	☎ 047-355-1124 (予約制)	月～金8:30-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	発達・ことば・運動機能に心配のあるお子さんについて相談に応じます。	
両親	ママパパラインちば (NPO法人 子ども劇場千葉県センター)	☎ 043-204-9390	金10:00-16:00(祝日と年末年始を除く) ・全国キャンペーン2025年2月3日～8日10:00-16:00	子育て中のママやパパ・家庭の子育ての悩みや不安な気持ちを聴く専用電話です。安心しておはなしてください。研修を受けた受け手ボランティアがお聴きします。 	
	子育て世代包括支援センター (浦安市 母子保健課)	☎ 047-381-9058	月～金8:30-17:00 (祝日、年末年始を除く)	妊娠から子育て期の健康などに関する相談に、保健師等看護職と栄養士、歯科衛生士などが応じます。	
育児相談	子育て支援センター(子育て支援室) (浦安市 子育て支援センター)	☎ 047-306-3715	月～土 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	保育士や地域子育て支援員が子育てに関する相談に応じます。 	
	当代島保育園 とも相談	☎ 047-352-1866	月～金10:00-12:00 13:00-16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	遊び・食事・しつけ・発育など、子育てに関する悩みや疑問について、経験豊かな保育園の保育士などが応じます。	
	猫実保育園 とも相談	☎ 047-353-2152			
	入船保育園 とも相談	☎ 047-353-6992			
	富岡保育園 とも相談	☎ 047-351-5335			
	東野保育園 とも相談	☎ 047-350-4321			
	日の出保育園 とも相談	☎ 047-380-0880			
	高洲保育園 とも相談	☎ 047-305-1313			
子ども	HSP/HSCリンクパートナー 『Heart Smile Present』 (浦安市 社会教育関係団体)	メール相談 heartsmilepresent2019@gmail.com			無休24時間 
	市川児童相談所	電話相談 ☎ 047-370-5286 来所相談 ☎047-370-1077	月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) 月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	18歳未満の児童に関する相談。	
	家庭児童相談 (浦安市 子ども家庭支援センター)	家庭児童相談室 ☎ 047-350-7867 子ども虐待ホットライン ☎ 047-351-8041	月～土9:00-17:00 (日、祝日、年末年始を除く)	18歳未満のお子さんに関する相談や児童虐待に関する相談に応じます。	
	親子のためのSNS相談@ちば	友達追加リンク (URL https://lin.ee/YfpJd1b)	月～金 9:00-21:00 土日祝日 9:00-17:00 (※年末年始を除く)	保護者の方の子育ての不安や、親子関係などの悩み、お子さん自身からの家庭に関する悩みなど、SNSでご相談ください。 	
	地域子ども相談 ともつな浦安駅前	・相談希望日前日までに、電話で、指導課(電話:090-8384-7085)へ。 ・浦安市LINE公式アカウント・インターネットからの予約も予約ができます。(浦安市来庁予約システム)	第1月 午前10時から正午 (祝日、年末年始を除く)	子どもにかかわる相談	
	地域子ども相談 ともつな富岡(東野支所)		第2火 午後2時から午後4時 (祝日、年末年始を除く)		
	地域子ども相談 ともつな新浦安		第3金 午前10時から正午 (祝日、年末年始を除く)		
	地域子ども相談 ともつな高洲		第4木 午後2時から午後4時 (祝日、年末年始を除く)		
	虐待	千葉県 子ども家庭110番 (千葉県)	☎ 043-252-1152	無休24時間	あなたの周りに心配な子どもはいませんか？おかしいと感じたら、迷わず連絡してください。虐待相談・通告に関して24時間対応です。
	自死遺族	自死遺族の相談			
わかちあいの会ひだまり (千葉いのちの電話)		☎ 043-222-4416・4322	【問合せ】 月～金9:00-17:00 (祝日、年末年始を除く)	自死により大切な方をなくされた方にとって、自身の苦しみ、悲しみ、時には怒り等の感情を安心して語り、受け止めることのできる安全な場所。	
自死遺族のための電話相談 (自死遺族相談ダイヤル)		☎ 03-3261-4350	木10:00-19:00 日10:00-17:00(祝祭日を除く)		
自死遺族傾聴電話 (悲しみの傾聴) (NPO法人グリーンケア・サポートブラザ)		☎ 03-3796-5453	木・土12:00-16:00		
全国自死遺族法律相談 ホットライン (自死遺族支援弁護士団) (NPO法人)		☎ 050-3786-1980	第1・第3水10:00-15:00 (祝日を除く)		自死によって家族を亡くした方々を取り巻く様々な法律問題を専門家の立場から一緒に考え、力になりたいと願う弁護士の集まり。
全国自死遺族総合支援センター ＜グリーンサポートリンク＞		全国自死遺族総合支援センター	検索		自死遺族の方々による「分かち合いの場」遺族のついでこどものついで・講演会などの紹介サイト。
あしなが育英会 (あしなが育英会)	☎ 03-3221-0888	月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	病気や災害、自死(自殺)で親をなくした子どもたちの心のケア、教育支援と奨学金制度。		

こころと身体の健康に関する悩み

	相談名・主催者	連絡先	相談可能日時	相談内容など
健康	成人健康相談 (浦安市 健康増進課)	☎ 047-381-9059	月～金8:30-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	健康に関する相談を、保健師・栄養士・歯科衛生士などが受けています。
精神保健	精神保健福祉相談 (市川健康福祉センター)	☎047-377-1102	月～金9:00-17:00 (祝日、年末年始を除く) ※嘱託医相談 13:30-15:30(予約制) (市川健康福祉センター) 第1・第2月曜、第4金曜 (浦安市健康センター) 第1金曜	心の相談(高齢者の心の健康相談を含む) 

高齢者および高齢者の家族の方の相談

浦安市 高齢者の総合相談 地域包括支援センター	猫実1・2丁目 堀江・富士見・港・鉄鋼通り・千鳥 にお住まいの方	ともづな中央 ☎ 047-381-9037	月～金8:30～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	高齢になっても住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなど専門の相談員が、介護・福祉・保健・医療や高齢者虐待に関することなど、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。 
	当代島・北栄・猫実3・4・5丁目 にお住まいの方	ともづな浦安駅前 ☎ 047-351-8950	月～土9:00-17:00 (日、祝日、年末年始を除く)	
	海楽・入船・美浜 にお住まいの方	ともづな新浦安 ☎ 047-306-5171・5172	月～金・日 9:00-17:00 (土、祝日、年末年始除く)	
	明海・日の出・高洲 にお住いの方	ともづな高洲 ☎ 047-382-2424	月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始除く)	
	東野・富岡・今川・弁天・舞浜 にお住まいの方	ともづな富岡 ☎ 047-721-1027	月～金および祝日 (土日が祝日の場合は開設) 9:00-17:00 (土日、年末年始除く)	
	ともづな富岡 東野支所 ☎ 047-314-1085	月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始除く)		

障がいをお持ちの方の相談

身体・知的 24時間 差別虐待	身体障害者相談 知的障害者相談 (浦安市 障がい事業課)	☎ 047-712-6398	月～金8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)	障がいを抱えて地域で生活している方、その家族が相談できる障がい当事者の相談員を紹介します。
	障がい者などの 総合的専門的な相談 (浦安市 基幹相談支援センター)	☎ 047-304-8822 <窓口時間外> 070-5544-2517 <メール> tomo-soudan3@patomo.jp	<窓口開設時間> 月～金9:00-19:00 土 9:00-17:00 <相談対応> 24時間 無休	日常生活の悩みや不安、福祉サービスに関する情報提供や利用援助、専門機関の紹介や同行、障害福祉制度などの各種制度活用、教育、療育、就労、年金、住まい、成年後見制度のことなど。
	障がい者虐待・ 差別に関する相談 (浦安市 障がい者権利擁護センター)	☎ 047-712-6837	月～金 8:30-17:00 (祝日、年末年始を除く)	障がい者虐待・養護者の支援に関すること(通報・届け出含む)、障がいを理由とする差別に関することなどについて相談に応じます。
	「障害のある人もない人も 共に暮らしやすい千葉県づくり条例」に係る相談	相談専用電話 ☎ 047-377-8854	月～金9:00-17:00 (祝日、年末年始を除く)	障害のある人への差別に関する相談。

福祉・生活に関する相談

総合相談	総合相談窓口 (浦安市 社会福祉課)	☎ 047-712-6856	月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	福祉や生活に関する分野を問わない総合的な相談窓口です。どのような相談でも丁寧にお話を聞き、解決に向けた支援や適切な制度・機関をご案内します。
住居	住居確保給付金 (浦安市 社会福祉課)			離職等により経済的に困窮し、住居をなくした方、またはなくすおそれのある方に、一定期間家賃相当額(上限有り)を支給して、常用就職に向けた求職活動を支援します。

外国人対象

外国人	外国人相談 (浦安市 地域振興課)	電話相談も受付 ☎ 047-712-6910	月～金10:00-12:00 13:00-16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	外国人を対象に、生活情報の提供や生活で困っていることなどの相談に応じます。 (対応言語) 月:英語、中国語、日本語 火:英語、ポーランド語、ロシア語、フランス語、日本語 水:英語、日本語 木:英語、日本語 金:英語、中国語、日本語
	外国人相談 (浦安市 国際センター)	電話相談も受付 ☎ 047-306-5181	月～金9:00-21:00 土・日9:00-17:00 (祝日、年末年始を除く)	外国人を対象に、生活情報の提供や生活で困っていることなどの相談に応じます。 (対応言語) 英語、日本語


DV・人権

	相談名・主催者	連絡先	相談可能日時	相談内容など
DV 人権	市川健康福祉センター DV相談等 (配偶者暴力相談支援センター)	相談専用電話 ☎ 047-377-1199	月～金9:00-17:00 (祝日、年末年始を除く) 面談相談は 毎週金曜日(予約制)	夫婦や恋人同士等、親しいパートナーからの暴力『DV(ドメスティック・バイオレンス)』で悩んでいる方を支援します。身体的・精神的・経済的・性的暴力でお悩みの方、まずはお電話でご相談ください。
	人権相談 (浦安市 多様性社会推進課)	☎ 047-712-6803	第2月曜日 13:00-15:00(予約制)	学校や職場でのいじめ、暴力、虐待、インターネットによる誹謗中傷、近隣とのもめごとなどの人権問題について、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。

仕事・就労・働く人の相談

労働・職業 働く人	就労準備支援事業 (浦安市 社会福祉課)	☎ 047-712-6856	月～金9:00-17:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	「離職期間が長い」「就労経験が少ない」など、すぐに働くことに不安がある方に、軽作業体験や職場体験の機会を提供し、就労にむけて支援します。
	就労相談 (浦安市ふるさとハローワーク)	☎047-381-8609(予約制)	月・火・木 10:00-16:00 (祝日、年末年始を除く)	求職活動をするうえで抱えるさまざまな問題について、専門相談員(キャリアコンサルタント)が、相談に応じます。 
	職業紹介・求職相談 (浦安市ふるさとハローワーク)	☎047-381-8609	月～金、水が休みの週の土 9:00-17:15 (第1・3水、水が開室の週の土、 祝日、年末年始を除く)	検索機による求人情報の閲覧、ハローワーク市川の相談員による職業相談・紹介などを行っています。※申込み不要、直接「ふるさとハローワーク」へお越しください。 
	若者向け就職相談 (いちかわ・うらやす若者サポートステーション)	☎ 047-395-3053 新浦安駅前サテライトは予約制	・いちかわ・うらやす若者サ ポートステーション 火～土10:00-17:00 (祝日、年末年始を除く) ・いちかわ・うらやす若者サ ポートステーション新浦安駅前 サテライト 第2金・第4水10:00-17:00 (祝日、年末年始を除く)	15歳から49歳までの方の就労・就活などに関する心配ごとについて相談に応じます 
	障がい者就職相談 (浦安市 障がい者就労支援センター)	☎ 047-304-6200	月～金9:00-17:30 (土日、祝日、年末年始を除く)	一般就労を希望する障がいのある方と、障がいのある方を雇用したい企業が対象の就職相談。
	職業相談 ハローワーク市川 (公共職業安定所)	☎ 047-370-8609	月～金8:30-17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)	雇用に関する相談・支援 及び職業の相談・紹介 及び雇用保険の支給等 
	千葉県労働相談 (千葉県労働相談センター)	☎ 043-223-2744	月～金9:00-20:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	賃金不払い、解雇、労働時間、休日・休暇、配転・出向、労働条件の不利益変更など雇用関係に伴うトラブル等の労働問題やメンタルヘルスでお悩みの労働者または使用者の方。 
	こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ ポータルサイト (一社 日本産業カウンセラー 協会)	電話相談 ☎ 0120-565-455	月・火:17:00-22:00 土・日:10:00-16:00 (祝日、年末年始を除く)	労働者・その家族、 企業の人事労務担当者の方々からの相談を受けます。 
		メール相談	24時間受付	
		SNS相談	土・日 10:00-16:00 (受付15:30まで) 月・火 17:00-22:00 (受付 21:30まで) (祝日、年末年始を除く)	
産業カウンセラーによる こころの電話相談室 (一社 日本産業カウンセラー 協会)	電話相談 ☎ 04-7163-7830	月・金:10:00-12:00 13:00-17:00 (祝日、年末年始を除く)	仕事のこと、人間関係、これからの生き方、自分自身の性格のこと、家族のこと、病気のこと、経済的なこと等産業カウンセラーが相談を伺います。 	

法律・消費生活・犯罪被害

法律	法律相談 (浦安市 広聴広報課)	☎ 047-712-6500 (予約制:希望日前日の午前中まで)	水・金10:00-15:00 (祝日、年末年始を除く)	土地、相続、金銭の貸借、親族関係などの法律問題について弁護士が相談に応じます。
	法テラスサポートダイヤル (日本司法支援センター)	法的トラブル相談 ☎ 0570-078374	月～金9:00-21:00 土 9:00-17:00 (日、祝日、年末年始を除く)	法的トラブルでお悩みの方のお問い合わせに対し、適切な法制度、関係機関(法律相談・公的機関窓口等)の紹介。
	市川浦安法律相談センター 法律相談 (千葉県弁護士会)	☎047-396-6884(予約制)	電話予約受付時間 月～金 9:00-12:00 13:00-16:30 土 9:00-12:30 (日、祝日、年末年始を除く)	弁護士による法律全般に関する相談 <相談対応時間> 月～金 13:30-16:30 土 9:30-12:30 <費用>1コマ30分/2,000円(税込)
	消費生活相談 (浦安市 消費生活センター)	☎ 047-390-0030	月～金10:00-16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)	消費生活上のトラブルや苦情、多重債務などについて専門の相談員が相談に応じます。
犯罪被害	性犯罪110番 (千葉県警察本部)	#8103(ハートさん) ☎ 0120-01-8103	24時間無休	性犯罪被害者(男女問わず)に対して、心(ハート)に寄り添い相談できる窓口 ⇒ 
	千葉県警察本部 相談サポートコーナー	#9110 ☎ 043-227-9110 (総合相談窓口)	月～金8:30-17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)	犯罪などの被害に関すること、警察全般の活動に関すること。
	法テラスサポートダイヤル (日本司法支援センター)	犯罪被害者支援相談 ☎ 0570-079714	月～金9:00-21:00 土 9:00-17:00 (日、祝日、年末年始を除く)	犯罪被害にあわれた方やご家族の方が、その被害に係る手続きに適切に関与したり、お受けになった損害・苦痛の回復・軽減を図るための法制度の情報提供をします。
	千葉犯罪被害者支援センター (公益社団法人)	#8891 ☎ 043-225-5450	月～金10:00-16:00 (土日、祝日を除く)	犯罪によって心に傷を負われた被害者、そのご家族、及びご遺族の方、ひとりでも悩まずご相談ください。

電話相談

●よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

(・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など)

☎ 0120-279-338 (24時間対応) <https://www.since2011.net/yorisoi/>



●チャイルドライン(NPO法人チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777 (毎日 16時~21時まで) <https://childline.or.jp/index.html>



SNS相談窓口

●NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat X @yorisoiachat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



月・火・木・金・日:17時~22時30分(22時まで受付)
水:11時~16時30分(16時まで受付)



●NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS(LINE、Facebook)およびWebチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE

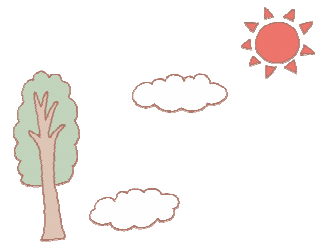
チャット



毎日 第1部 12時~15時50分(15時まで受付)
第2部 17時~20時50分(20時まで受付)
第3部 21時~23時50分(23時まで受付)

月曜 早朝 4時~7時(6時まで受付)

※最終土日は0時~5時50分(5時まで受付)の深夜・早朝相談を実施しています。



●NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject

月・水・木・金・土:10時~22時(21時30分まで受付)



電話・メール・対面相談

●千葉いのちの電話

連絡先	相談可能日時	相談内容など
メール相談 (ホームページからご利用ください。)	随時受付 1週間以内にご返信	インターネットでのメール相談 1件のご相談につき3回までやり取りができます。
電話相談 ☎ 043-227-3900	24時間無休	電話での対話相談
対面相談(予約制) ☎ 043-222-4331	【問合せ・予約】 月~金9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)	仕事・家族・生き方・さまざまな心の痛み、継続してお話を伺いながら、自ら対応を発見するお手伝いをさせていただきます。

千葉いのちの電話

検索

<編集・発行>

浦安市健康こども部 健康増進課

〒279-0004

千葉県浦安市猫実1-2-5浦安市健康センター内

☎047-381-9059 Fax047-381-9083