



## ～ 相談窓口等 ～

### ○ SNS相談

- ①「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば～」(小4～高校生対象)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/jisei/seitoshidou/sns/snssoudan.html>

令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

毎週火・木・日曜日 午後6時～午後10時

※8月21日(木)～9月7日(日)、1月4日(日)～1月12日(月)の期間は毎日実施

- ②「いのちを支えるSNS相談窓口(LINE相談)」(千葉県 HP)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/inotisns.html>

- ③「SNS相談窓口一覧」(厚生労働省 HP)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)

- ④「千葉市心のケアSNS相談」(千葉市 HP)

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/seishin/singatakoronakoronokeasoudan.html>

- ⑤「SNS相談@船橋」(船橋市 HP)(対象者:市内在住、在勤、在学の人)

<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/fukushi/007/p081920.html>

### ○ 電話相談

- ①24時間子供SOSダイヤル(全国共通)

0120-0-78310

- ②千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間)

0120-415-446

- ③千葉いのちの電話(24時間)

043-227-3900

- ④よりそいホットライン(24時間)

0120-279-338

- ⑤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

- ⑥ワンストップ・オンライン相談(月～金9:00～17:00)

千葉県子どもと親のサポートセンターホームページで予約できます。

ZOOMを使って相談できます。会話でもチャットでもできます。

- ⑦Eメール相談 [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)

- ⑧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

- ⑨チャイルドライン千葉(16:00～21:00)

0120-99-7777

- ⑩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

- ⑪千葉県精神保健福祉センター

こころの電話相談(平日9:00～18:30) 043-307-3360

### ○ SOS の出し方を学ぶ動画

- ①「しんどい時に心と体を守る方法」

監修:千葉県精神保健福祉センター 技監兼次長 石川 真紀 氏

協力:千葉県立検見川高等学校放送委員会

- ②「相談してみよう～大切なあなたに伝えたいこと 一人で悩んでいませんか～」

### ○ 児童生徒向けわいせつセクハラ相談(下記①～③のいずれかの方法から相談できます。)

- ① 県教育委員会ホームページ「教育委員会のセクハラ相談窓口」ページ内、

「児童生徒向けわいせつセクハラ相談窓口(ちば電子申請サービス)へ」をクリックする。

- ② 右二次元コードを読み取る。

- ③ 下記URLを入力する。

[https://s-kantan.io/pref-chiba-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSec=2303](https://s-kantan.io/pref-chiba-u/offer/offerList_detail.action?tempSec=2303)

