

## ～ 相談窓口等 ～

### ○ SNS相談

- ① 「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちは～」 (14～高校生対象)  
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/isei/seisochidai/sns/index.html>  
 令和7年4月1日(木)～令和8年3月31日(木)



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(日)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/notes.html>

- ③ 「SNS相談窓口ー寛」(厚生労働省HP)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsite/bunya/fukushi\\_kaigo/seikatsushogo/itsutsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsite/bunya/fukushi_kaigo/seikatsushogo/itsutsu/soudan_sns.html)

- ④ 「千葉市内のケアSNS相談」(千葉市HP)

<https://www.city.chiba.jp/hoken/fukushi/koreishogai/seishin/singatakoronakokorandokasoudan.html>

- ⑤ 「SNS相談の相談」(熊鷹市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

- ① 24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)(千葉県法務局内 月～金8:30～17:15)

0120-007-110

- ⑥ 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。

- ⑦ Eメール相談 [saposoukan@chiba-ced.jp](mailto:saposoukan@chiba-ced.jp)

- ⑧ ヤング・テレビホン(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：千葉県立柏市川高等学校放送委員会

- ② 「相談してみよう」大田あなただに伝えたいことー一人で悩んでいませんかー



### ○ 児童生徒向けか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

児童生徒向けか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 右二枚のコードを顔取る。

- ③ 下記URLを入力する。

[https://st.kantan.jp/pref-chiba-u/offer/offerlist\\_detail.action?itemSeq=2303](https://st.kantan.jp/pref-chiba-u/offer/offerlist_detail.action?itemSeq=2303)

