



違和感に気づいたら、
声をかけてみる。

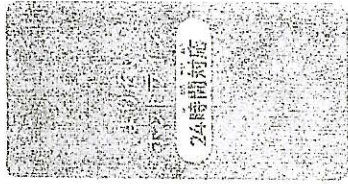
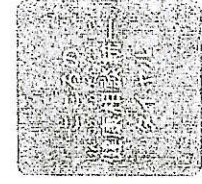
心配する気持ちを、ただ伝える。

それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
はじめにできること。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよ



おこなおう まもろうよ ところ
0570-064-556

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「ところの健康相談電話」等の
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方
フリーダイヤル ささえる
0120-279-226
IP電話で専用ダイヤルに接続できます(伊通話のみ)
FAXで相談される方
0120-773-776

IP電話及びLINE OUTからおかけの方 **050-3655-0279**

ゲートキーパーとは
悩んでいる人に気づき、声をかけ、
話を聞いて、必要な支援につなげ、
見守る人のこと。

LINE・チャットで
相談ができます。
まもろうよ SNS

電話、メール、SNSなど様々な
方法の相談窓口を紹介しています。
支援情報検索サイト

3月は自殺対策強化月間です。

【別紙 資料】

～ 相談窓口 ～



QRコード

1 SNS相談（中・高校生）

「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば」

・令和3年4月1日（木）～令和4年3月31日（木）

毎週火・木・日曜日 午後5時～午後9時

・令和4年度の予定

令和4年4月1日（金）～令和5年3月31日（金）

毎週火・木・日曜日 午後6時～午後10時

※QRコードは、令和3年度と変わらない予定です。

2 電話相談

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

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

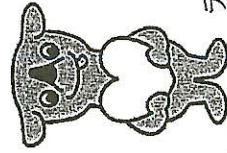
千葉いのちの電話（24時間）

043-227-3900

チャイルドライン千葉（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



チーバくん