



いのちの相談

精神的危機に直面し、死にたいほどの
思いを抱く方のための相談

【千葉いのちの電話】

●電話相談 ☎ **043-227-3900**

受付時間 365日 24時間対応

●インターネットLINE相談

<https://www.chiba-inochi.jp/>

受付時間 毎月第2・3・4日曜日 16:00～19:00



LINE

●対面相談

☎ **043-222-4331** *要予約

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

ご家族や大切な方を自死によってなくされた方
のための相談

【わかちあいの会ひだまり】

☎ **043-222-4416**

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

※電話相談ボランティアの募集。詳細は以下にお問い合わせください。

☎ **043-222-4322** / 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



SNSの相談

心身の不調や生活の不安のLINE相談

【SNS相談@船橋】

受付時間 月・火・木・金 17:00～20:30



LINE

年齢性別問わず誰でも相談可能な
チャット相談

【NPO法人あなたのいばしょ】

受付時間 365日 24時間対応



HP

家庭環境や家族の悩みのLINE相談

【無料LINE相談(NPO法人ウィーズ)】

受付時間 365日 24時間対応



HP

子どもと家族のLINE総合相談

【むすびめ(NPO法人ダイバーシティ工房)】

受付時間 月～金 9:00～21:00 (祝休日除)



HP

千葉県在住・在勤・在学のためのLINE相談

【いのち支えるSNS@ちば】

受付時間 水・土・日 14:00～21:30



LINE

千葉県在学の小中高生のためのLINE相談

【SNS相談@ちば】

受付時間 火・木・日 18:00～22:00



LINE



こころの相談

眠れない、自殺に関する不安等こころの相談

【保健所 保健総務課 精神保健福祉係】

☎ **047-409-2859**

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

所在地の「こころの健康相談」等の公的な相談
機関に繋がります

【こころの健康相談統一ダイヤル】

☎ **0570-064-556**

受付時間 月～金 9:00～22:00 (祝休日除) *千葉県の場合

「死にたい」気持ちを受け止め、支援策と一緒に
考えます

【#いのちSOS

(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)】

☎ **0120-061-338**

受付時間 365日 24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにも寄り添う相談窓口

【よりそいホットライン

((一社)社会的包摂サポートセンター)】

☎ **0120-279-338**

受付時間 365日 24時間対応

産業カウンセラーによる相談

【日本産業カウンセラー協会 関東東支部】

●千葉無料カウンセリング

☎ **043-243-3737** *要予約

受付時間 月～金 10:00～17:00 (祝休日除)



メール予約

●こころの電話相談室

☎ **04-7163-7830**

受付時間 月・金 10:00～12:00

13:00～17:00 (祝休日除)

公認心理師・臨床心理士による相談

【千葉県公認心理師協会 こころの電話相談】

☎ **043-307-7036**

受付時間 第2日曜日 14:00～17:00

メモ欄



ふなばし健やかプラン21(第3次) 【基本理念】

誰もが健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

船橋市は自殺対策を推進しています。

船橋市健康政策課 ☎047-409-0413 令和8年9月発行



ひとりで

悩まず相談を...

無料相談窓口のご案内

ふなばし健やかプラン21
マスコットキャラクター
「すこちゃん」



最新情報は
こちらから

船橋市 ひとりで悩まず相談を



ひとりで悩まず相談を...
(市ホームページ) →



ゲートキーパーになろう！

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。

誰でもゲートキーパーになることができます。

勇気を出してやさしく声をかけてみましょう。

その行動がゲートキーパーの第一歩になります。

【期待される役割】

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

出典：厚生労働省「ゲートキーパーになろう!」



船 橋 市

子ども・若者の相談

生きるのがつらい子ども・若者のための
匿名・無料でいつでも利用できるWeb空間
【かくれてしまえばいいのです
(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)】
受付時間 365日 24時間対応



HP

いじめやその他の子どものSOS全般
【24時間子供SOSダイヤル】
☎ 0120-0-78310
受付時間 365日 24時間対応

18歳までの子どものための相談
【チャイルドライン®】
☎ 0120-99-7777
受付時間 16:00～21:00 (年末年始除)



HP

不登校など教育全般に関する相談
【総合教育センター教育支援室】
☎ 047-422-7734
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

非行、不登校等の相談/小学生～19歳まで
【青少年センター】
☎ 047-431-3749
受付時間 月～金 9:00～16:00 (祝休日除)



HP

ヤングケアラーの相談
【船橋市ヤングケアラー相談】
☎ 047-436-2408
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



LINE

家庭の相談

妊娠・出産・子育ての総合相談
【こども家庭センター】
☎ 047-411-8250
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

虐待かもと思った時などの相談・通告
【児童相談所虐待対応ダイヤル189】
☎ 189
受付時間 365日 24時間対応

ひとり親家庭等の相談
【母子・父子自立支援員相談窓口】
☎ 047-436-2320
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

DV・離婚・家族関係等の困難な問題を
抱える女性からの相談
【女性相談室】
☎ 047-431-8745
受付時間 月～金 9:00～16:00 (祝休日除)



HP

保健・福祉の相談

生活困窮、ひきこもり等、複合化・複雑化した課題
に関する相談
【保健と福祉の総合相談窓口 さーくる】
☎ 047-495-7111
FAX 047-435-7100
✉ circle@kazenomura.jp
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

健康に関する全般的な相談
【保健センター】
●中央保健センター ☎ 047-423-2111
●東部保健センター ☎ 047-466-1383
●北部保健センター ☎ 047-449-7600
●西部保健センター ☎ 047-302-2626
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

健康に関する電話相談
【ふなばし健康ダイヤル24】
☎ 0120-2784-37
FAX 0120-3066-68 (言語や聴覚に障害のある方専用)
※専用FAX相談シートは市役所障害福祉課・出張所・連絡所に設置
受付時間 365日 24時間対応



HP

高齢者のための総合相談窓口
【地域包括支援センター・在宅介護支援センター】
☎ 047-436-2882 (地域包括ケア推進課)
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

在宅医療・介護の相談
【在宅医療支援拠点 ふなぽーと】
☎ 047-409-1736
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

障害に関する相談
【基幹相談支援センター ふらっと船橋】
☎ 047-495-6777
受付時間 月～土 10:00～18:00 (祝休日除)
※定休日や時間外は転送・留守番電話で対応します。



HP

【障害福祉課】
☎ 047-436-2345
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

生活保護の相談
【生活支援課】
☎ 047-436-2360
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

ひきこもりのご本人やご家族のための相談
【千葉県ひきこもり地域支援センター】
☎ 043-307-3812
受付時間 月～金 9:30～16:30 (祝休日除)



HP

仕事の相談

労働に関するあらゆる相談
【船橋総合労働相談コーナー】
☎ 047-773-9381
受付時間 月～金 9:30～17:00 (祝休日除)

仕事が見つからない方の相談
【ハローワーク船橋】
☎ 047-420-8609 (部門コード41#)
受付時間 月～金 8:30～17:15 (祝休日除)

●障害をお持ちの方、外国籍の方の相談
☎ 047-420-8609 (部門コード45#)
受付時間 月～金 8:30～17:15 (祝休日除)

中小企業等の事業主のための無料相談会(一般市民も可)
【専門相談応じ隊～中小企業とくらしのための無料相談会～
(船橋商工会議所)】
☎ 047-435-8211
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)
※お一人30分以内
※開催日は原則毎月第3木曜日



HP

50人未満の小規模事業場の労働者の産業医健康
相談(メンタルヘルス相談も可)
【船橋地域産業保健センター】
☎ 047-424-9322 *要予約
FAX 047-424-9310
受付時間 月～金 10:00～16:00 (祝休日除)



HP

ニート・ひきこもり等の就労に関する悩み相談
【ふなばし地域若者サポートステーション】
☎ 047-437-6003
受付時間 火～土 9:00～16:00 (祝休日除)



HP

犯罪被害の相談

犯罪被害に遭われた方やそのご家族等からの相談
【犯罪被害者等支援相談窓口(市民安全推進課)】
☎ 047-401-8054
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)
【千葉犯罪被害者支援センター】
☎ 043-225-5450
受付時間 月～金 10:00～16:00 (祝休日除)



HP

性暴力被害に遭われた方やそのご家族等
の相談(緊急医療支援は24時間対応)
【NPO法人千葉性暴力被害支援センターちさと】
☎ 043-251-8500
受付時間 月～金 9:00～21:00
土 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

性犯罪被害に関する相談
【性犯罪110番(千葉県警察本部)】
☎ 0120-01-8103 (短縮ダイヤル #8103)
受付時間 365日 24時間対応

法律・人権の相談

生活、法律(弁護士)の相談
【市民の声を聞く課】
☎ 047-436-2787 *要予約(一部除く)
受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

借金(多重債務)の相談
【船橋市消費生活センター】
☎ 047-423-3006
受付時間 月～金 第2・4土
9:00～16:00 (祝休日除)



HP

クレジット・サラ金相談/初回30分無料
【千葉県弁護士会京葉支部】
☎ 047-431-7775 *要予約
受付時間 月～金 9:00～12:00
13:00～16:30 (祝休日除)
※担当弁護士の事務所でご相談



HP

相続・多重債務等の相談
【ちば司法書士総合相談センター】
●無料対面相談
☎ 043-204-8333 *要予約
受付時間 月～土 9:00～17:00 (祝休日除)

●無料電話相談
☎ 0120-971-438
受付時間 月・水 14:00～17:00 (祝休日除)

様々な人権問題の相談
【みんなの人権110番(千葉地方法務局船橋支局)】
☎ 0570-003-110
受付時間 月～金 8:30～17:15 (祝休日除)

LGBTs(セクシャルマイノリティ・性的少数者)の
ための弁護士による相談/初回30分無料
【LGBTs専門相談(千葉県弁護士会)】
☎ 043-306-9873 *要予約
受付時間 月～金 10:00～11:30
13:00～16:00 (祝休日除)

女性の相談員による相談
【女性の生き方相談】
☎ 047-423-0757 *要予約
受付時間 月～土 9:00～17:00 (祝休日除)



HP

男性の相談員による相談
【男性の生き方相談】
☎ 047-423-0199
受付時間 月 18:45～20:15
※祝休日の場合は翌火曜日



HP