

# う～ん。。。なんだか モヤモヤするなあ・・・

しんがつき ひか きも おこ  
新学期を控えて「気持ちが落ち込むなあ。。。」  
せいせき しんろ しんぱい  
「成績や進路が心配だなあ。」  
あたら がくねん ともだち で き  
「新しい学年で友達出来るかなあ。」など  
なんだかモヤっとする



とき だれ きも はな  
そんな時は、誰かにその気持ちを話してみよう！



えすえぬえすそうだん  
**SNS相談**

らいん そうだん しょう ねん ちゅうこうせい たいしょう  
LINEで相談。小(4～6年)中高生が対象  
まいしゅうか ようび もくようび にちようび  
毎週火曜日、木曜日、日曜日18:00～22:00

「SNS相談@ちば」を「友だち追加」



ワンストップ・  
オンライン相談

すーむ そうだん へいじつ  
Zoomで相談。平日9:00～17:00  
かお だ おんせい  
顔を出さずに音声でもチャットでも  
す ほう そうだん  
好きな方で相談できます。

ホームページから予約できます



でんわそうだん  
**電話相談**

でんわ そうだん じかんう っ  
電話で相談。24時間受け付けています。  
・電話相談フリーダイヤル 0120 - 415 - 446  
・24時間子供SOSダイヤル(全国共通) 0120 - 0 - 78310



そうだん  
**メール相談**

メールで相談。件名に「相談」と入れてください。  
[saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)  
※サポートセンターからの返信は、数日かかることがあります。



ちばけんこ おや  
千葉県子どもと親のサポートセンター



## ★お願い

「SNS相談@ちば」は、高校3年生年齢までが対象です。  
高校を卒業した人は、令和7年4月1日よりSNS相談を行う  
ことができません。友達登録を解除してください。  
今後は、以下の相談窓口を利用してください。



千葉県子どもと親のサポートセンター  
マスコットキャラクター こそぼん

【友達登録の解除方法】（ブロックリストや非表示リストに入れている場合）

ホーム[タブ]右上  
の[設定]マークを  
タップ



[友だち]を  
タップ



[ブロックリ  
スト]または  
[非表示リス  
ト]をタップ



[SNS相談@  
ちば]を選  
択し、[削除]  
をタップ



## ～ 相談窓口 ～

- \*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
- \*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
- \*よりそいホットライン（24時間）  
0120-279-338
- \*千葉県こころセンター（千葉県精神保健福祉センター）  
こころの電話相談 月～金 9:00～18:30 043-307-3360

また、千葉県男女共同参画センターや各市町村にも相談窓口はあります。  
進学する場合は、進学先の学生相談室でも相談できます。  
就職に関しては、地域若者サポートステーションでも相談できます。  
困った時は、一人で悩まずに相談してください。



千葉県子どもと親のサポートセンター  
マスコットキャラクター こそぼん