

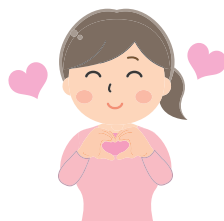
ひとりで悩まず相談を・・・

無料相談窓口のご案内



まずは、**声をかける**ことから
始めてみませんか？

ゲートキーパー 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
見守る人のことです。



気づき

家族や仲間の
変化に気づい
て声をかける

傾聴

本人の気持ち
を尊重し耳を
傾ける

つなぎ

早めに専門家
に相談するよう
促す

見守り

温かく寄り添い
ながらじっくりと
見守る

船 橋 市

家庭の相談

家庭での養育や虐待に関する相談/0～18歳未満
家庭児童相談室

☎047-409-3469

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

虐待か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(全国共通)

☎189 365日 24時間

妊娠・出産・育児・18歳までのお子さんに関する相談

子育て世代包括支援センター「ふなここ」

☎047-411-8250

受付時間 月～金 10:00～16:00 (祝休日除)

ひとり親家庭の相談

こども家庭支援課

☎047-436-2320

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

DVを含む女性が抱える様々な悩みごとの相談

女性相談室

☎047-431-8745

受付時間 月～金 9:00～16:00 (祝休日除)

子ども・若者の相談

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)

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(全国共通)

☎0120-0-78310 365日 24時間

非行・いじめ・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)

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

☎043-209-2223

受付時間 月～金 9:30～16:30 (祝休日除)
(ただし、第1金 13:30～16:30)

法律・人権の相談

日常生活上で必要になった手続き・トラブル(離婚、
相続等)の相談

市民の声を聞く課

☎047-436-2787

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

●生活相談 *当日先着順、第2土は要予約

相談時間 月～金 9:30～12:00

13:00～15:00 (祝休日除)

第2土 9:15～12:10

●法律(弁護士)相談 *要予約

相談時間 月・火・水・金 9:30～12:00

13:00～14:50 (祝休日除)

木 16:30～19:40 (祝休日除)

第2・4土 9:00～12:10

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)

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

多重債務・クレジット・サラ金のトラブル・相続問題
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

土 10:00～12:00

13:00～15:00 (祝休日除)

様々な人権問題についての相談

千葉地方法務局船橋支局「みんなの人権110番」

☎0570-003-110

受付時間 月～金 8:30～17:15 (祝休日除)

※毎月第2・3・4木曜日13:00～16:00フェイスビル5階

船橋駅前総合窓口センター相談室で特設相談を行っています

ますのでこちらもご利用ください。(予約不要)

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専門相談/初回30分無料

千葉県弁護士会「LGBTs専門相談」

☎043-306-9873 *要予約

受付時間 月～金 10:00～11:30

13:00～16:00 (祝休日除)

※担当弁護士の事務所でご相談

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】

☎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)

船橋商工会議所

●専門相談応じ隊～企業とくらしのための無料相談会～

☎047-435-8211 *要予約

受付時間 月～金 9:00～16:00 (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

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 9:00～17:00 (祝休日除)

夜間相談窓口 毎月第1木 18:30～

※詳しくはお問い合わせください。

※メンタルヘルスの相談も受け付けます。

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 9:00～17:00 (祝休日除)

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

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)

性暴力被害に遭われた女性や子どもとご家族等の相談

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)

※緊急医療支援は24時間365日対応可能

性犯罪被害に関する相談

千葉県警察本部「性犯罪110番」

☎0120-01-8103 365日 24時間

(短縮ダイヤル #8103「ハートさん」)

保健・福祉の相談

いろいろな問題があってどこに行けば良いかわからない相談、就労・生活困窮、ひきこもり等

「保健と福祉の総合相談窓口」さーくる

☎047-495-7111

FAX:047-435-7100

メール: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

中央・東部・北部・西部の各保健センター

☎047-409-3274 (地域保健課)

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

※お住まいの地区を担当する保健センターをご案内します。

24時間年中無休の電話健康相談

ふなばし健康ダイヤル24

☎0120-2784-37 365日 24時間

言語や聴覚に障害のある方専用FAX

0120-3066-68

※専用FAX相談シートは市役所障害福祉課及び各出張所・連絡所に設置してあります。

高齢者に関する総合相談

各地域包括支援センター及び各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)

※お住まいの地区を担当するセンターをご案内します。

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)

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。

障害福祉課

☎047-436-2345

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

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)

各種相談窓口のご紹介

ひとりで悩まず相談を・・・

(市ホームページ)



HP

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に寄り添いお話を伺います

千葉いのちの電話

●電話相談 ☎043-227-3900 365日 24時間
※当面時間変更があります。

●インターネットメール相談
<https://www.chiba-inochi.jp/> 365日 24時間

●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
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)

※千葉いのちの電話では相談ボランティアを募集しています。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

SNS相談

新型コロナウイルス感染症の影響による
心の不調や生活の不安の相談

SNS相談@船橋

受付時間 月～金 17:00～20:30
土日祝休 13:00～16:30



LINE

千葉県在住・在勤のためのLINE相談

いのち支えるSNS@ちば

受付時間 水・土・日 18:00～21:30



LINE

千葉県在学の中高生のためのLINE相談

SNS相談@ちば

受付時間 火・木・日 18:00～22:00



LINE

家庭環境や家族の悩みのLINE相談

NPO法人ウィーズ「無料LINE相談」

受付時間 365日 24時間



HP

子どもと家族のLINE総合相談

NPO法人ダイバーシティ工房

「むすびめ」

受付時間 月～金 9:00～21:00 (祝休日除)



HP

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



HP



家族や仲間の変化に気づき、寄り添い、見守る心得を身につけてみませんか？
職員が出向きお話をさせていただきます。まちづくり出前講座「あなたもゲートキーパー宣言」をぜひご利用ください。

(問) 地域保健課 ☎047-409-3274

電話相談・対面相談

眠れない、自殺に関する不安、お酒やギャンブルがやめられないなど、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)

電話をかけた所在地の「こころの健康相談」等の公的な相談機関につながります

こころの健康相談統一ダイヤル(全国共通)

☎0570-064-556

受付時間 月～金 9:00～22:30 (千葉県の場合)

死にたい気持ちを受け止め、必要な支援策を一緒に考えます

#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 月・木 0:00～26:00

火～水・金～日 8:00～24:00

(ただし、日 8:00～月 26:00まで、

水 8:00～木 26:00までは連続対応)

ガイダンスで専門的な相談も選べます(外国語含む)

よりよいホットライン(社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338 365日 24時間

- ①なんでも悩み
- ②外国語による相談
- ③DVなど女性相談
- ④LGBTなどの相談
- ⑤自殺したいほどの悩み
- ⑥被災した悩み

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東関東支部

●千葉無料カウンセリング

(フェイスビル5階 船橋駅前総合窓口センター相談室、他)

☎043-243-3737 *要予約

受付時間 月～金 10:00～17:00 (祝休日除)

●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 14:00～17:00

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～金 9:00～17:00 (祝休日除)

男性の相談員による電話相談

男性の生き方相談

☎047-423-0199

受付時間 月(祝休日の場合は翌火曜日) 18:45～20:15

～誰も自殺に追い込まれることのない 生きる道をつなぐ船橋市～

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4年3月発行