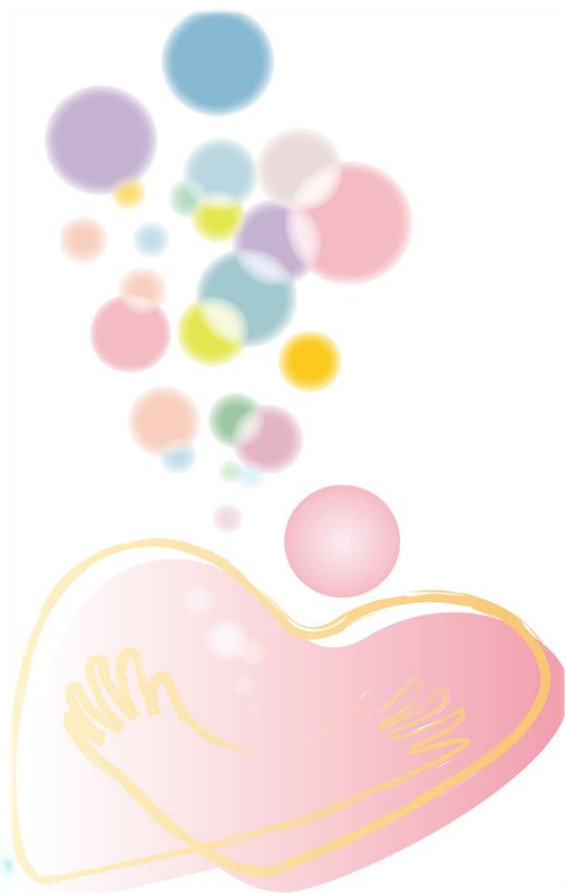


ひとりで悩まず相談を・・・

| 無 | 料 | 相 | 談 | 窓 | 口 | の | ご | 案 | 内 |



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。

少しでも元気になってもらうために何かできることがないか、でも何をしたらよいのかわからないと悩んだことはありませんか？

そんな時は、勇気を出してまずはやさしく声をかけてみることから始めてみてはどうでしょうか。

そんな行動が、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

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(全国共通)

☎189

受付時間 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 9:00～17:00 (祝休日除)

ひとり親家庭の相談

母子・父子自立支援員相談窓口

☎047-436-2320 (こども家庭支援課)

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

受付時間 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)

ヤングケアラーの相談
ヤングケアラー相談窓口

☎047-436-2408 (こども家庭支援課)

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)



LINE

最新情報はこちらから



ひとりで悩まず相談を・・・
(市ホームページ)



HP

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

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・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～」^{HP}

☎047-435-8211 *要予約

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



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 10:00～16:00 (祝休日除)

※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 9:00～16:00 (祝休日除)

保健・福祉の相談

生活困窮ほか複合化・複雑化した課題がある場合の相談(生活困窮、就労、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

受付時間 365日 24時間

●言語や聴覚に障害のある方専用FAX

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)

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)

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

☎047-401-8054 (市民安全推進課)

受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

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方やそのご家族等からの相談

千葉県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 (短縮ダイヤル #8103)

受付時間 365日 24時間

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

受付時間 365日 24時間

●インターネットメール相談

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

受付時間 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。
詳細は以下にお問合せください。

☎043-222-4322/月～金 9:00～17:00 (祝休日除)

SNS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

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 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

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

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 (祝休日除)

(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 365日 24時間

ガイダンスで専門的な相談も選べます(外国語含む)
よりそいホットライン(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

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

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～土 9:00～17:00 (祝休日除)

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(祝休日の場合は翌火曜日) 18:45～20:15

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。