



誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて

相談窓口のご案内

声でも文字でも。

少しずつでも。

あなたの今の気持ちを

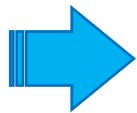
聴かせてください。

野 田 市

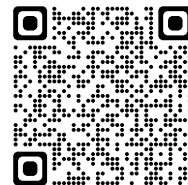
こころのストレスはありませんか

ストレスについて知ることからはじめよう

- ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。
- 次のサイトでは、ストレスとは何か、日常生活の中でストレスをためないコツなどを紹介しています。

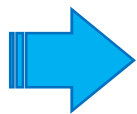


こころの情報サイト
(国立精神・神経医療研究センター)
<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

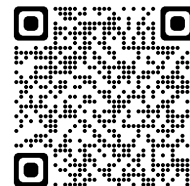


こころの健康について自己チェックしてみませんか

- ストレスが続くと自分でも気づかないうちに、こころの健康を害している場合があります。最近よく眠れない…食事がおいしく食べられない…気持ちが落ち込む…そんな時は、次のサイトで、ご自身のこころの状態をチェックしてみましょう。



KOKOROBO (ココロボ)
※「対象エリア外の方」を選択
<https://www.kokorobo.jp/>

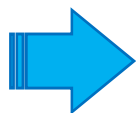


こころのストレスを感じたら・・・

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- 情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましよう

- 困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。



次のページでは電話やSNS等によるさまざまな相談窓口を紹介しています。

全国の相談窓口等

よりそいホットライン ☎ 0120-279-338

24 時間対応 (岩手・宮城・福島県からは ☎ 0120-279-226)
※電話、FAX、チャットや SNS による相談にも対応しています。

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



よりそいホットライン

こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556

相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



こころの健康相談統一ダイヤル

子供のSOSの相談窓口 ☎ 0120-0-78310

24 時間受付。電話や SNS の相談窓口を紹介しています。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



子供のSOSの相談窓口

DV相談+ (プラス) ☎ 0120-279-889

電話・メール：24 時間受付 チャット：12:00～22:00

※電話、メール、チャットによる相談に対応しています。

<https://soudanplus.jp/>



DV相談+

厚生労働省 SNS 相談

※受付時間や相談日等は、実施団体によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



厚生労働省 SNS 相談

厚生労働省支援情報検索サイト

※悩み別、方法別、地域別に相談窓口を検索できます。

<http://shienjoho.go.jp/>



厚生労働省支援情報検索サイト

新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ (内閣官房)

※新型コロナウイルス感染症対策として、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。

<https://corona.go.jp/info-navi/>



新型コロナウイルス感染症対策
支援情報ナビ

困った時の各種相談窓口

名称	主な内容	電話番号等	受付時間等
千葉県 こころセンター (千葉県精神保健 福祉センター)	心の健康や精神疾患、思春期精神保健、アルコール・薬物・ギャンブル依存など	精神保健福祉相談 043-307-3360 アルコール・薬物・ギャンブル等依存症相談 043-307-3781	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～18:30 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:30～16:30
千葉いのちの電話 (電話相談)	自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の電話相談	043-227-3900	365日・24時間受け付けています。 ※時間等は変更する場合がございますのでホームページをご確認ください。 (https://www.chiba-inochi.jp/)
千葉いのちの電話 (インターネット メール相談)	誰にも相談できない、人と話すのが怖い、一人で抱えている思いをメールでお伝えください。	https://www.chiba-inochi.jp/	受付随時
男性のための 総合相談	仕事や人間関係の悩み、ストレスなどを抱えている男性のための総合相談	043-308-3421	火・水曜日(月曜日が祝日の場合の翌火曜日・祝日・年末年始除く) 16:00～20:00 ※カウンセリングは電話相談後予約
女性のための 総合相談	暮らしの中で女性が抱える様々な不安、悩み、心配事の相談	04-7140-8605	火～日曜日(月曜日が祝日の場合の翌火曜日・祝日・年末年始除く) 9:30～16:00 ※面接・カウンセリングは電話相談後予約
千葉県女性 サポートセンター	DVをはじめ女性の抱える悩みの相談	043-206-8002 ※面接相談は要予約	電話相談は365日24時間対応 面接相談は月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00
法テラス・ サポートダイヤル	【情報提供】〈電話〉法的トラブルの解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を提供	0570-078374 (IP電話からは 03-6745-5600)	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～21:00 土曜日9:00～17:00
野田市パーソナル サポートセンター	生活困窮、就労、家族、病気、住居などでお困りの方の総合相談	04-7125-2212	月～金曜日(祝日・年末年始除く) 9:00～17:00