

誰 か が い る
話 し た い
今 、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、
いつでも話を聞くとよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



0120-0-78310

なやみいおう

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの
窓口を調べられます)



心配する気持ちを、ただ伝える。
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
はじめにできること。

違和感に気づいたら、
声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ

検索



こころの
健康相談統一
ダイヤル



おこなう

まもろうよ

こころ

0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

フリーダイヤル

つなぐ

ささえる



0120-279-338

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方



0120-279-226

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

FAXで相談される方



0120-773-776

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279

ゲートキーパーとは

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。

SNS相談案内

LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な
方法の相談窓口を紹介しています。



支援情報検索サイト

検索

3月は自殺対策強化月間です。

【別紙 資料】

～ 相談窓口 ～

1 SNS相談（中・高校生）

「そっと悩みを相談してね ～SNS相談@ちば」

・令和3年4月1日（木）～令和4年3月31日（木）

毎週火・木・日曜日 午後5時～午後9時

・令和4年度の予定

令和4年4月1日（金）～令和5年3月31日（金）

毎週火・木・日曜日 午後6時～午後10時

※QRコードは、令和3年度と変わらない予定です。



QRコード

2 電話相談

24時間子供SOSダイヤル（全国共通） 0120-0-78310

千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） 0120-415-446

子どもの人権110番（全国共通）（千葉法務局内 月～金 8:30～17:15）

0120-007-110

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

チャイルドライン千葉（16:00～21:00） 0120-99-7777

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



チーバくん