児童（小学４年～６年）生徒及び保護者の皆様

そっと悩みを相談してね

チーバくん

小中高生「ＳＮＳ相談@ちば」

相談期間

令和７年4月１日(火)～令和８年3月３１日(火) の毎週 火曜日、木曜日、日曜日

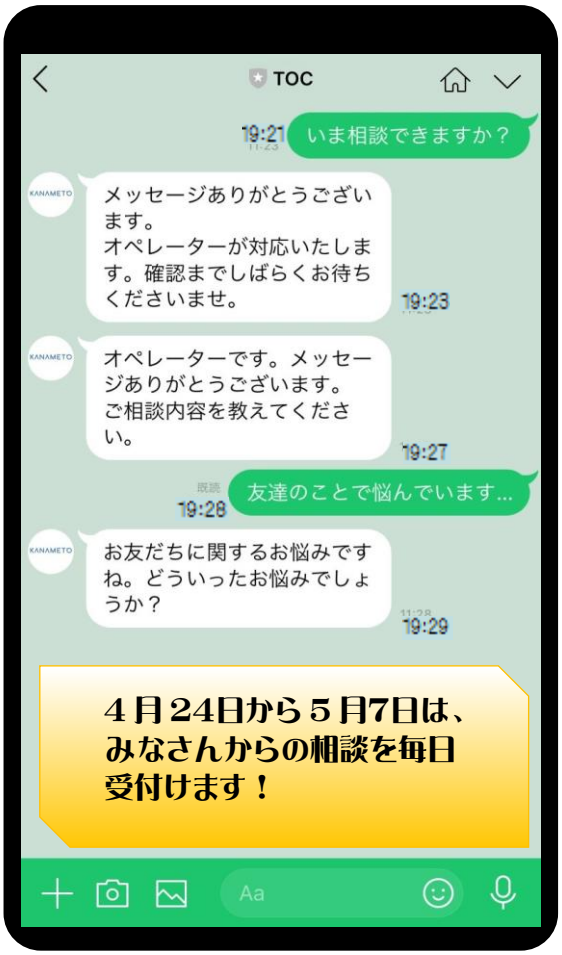
相談時間は、18時～22時です。

以下の期間は、相談体制を強化し、毎日相談を受け付けます。

4月24日(木)　～　5月7日(水)

・8月21日(木)～9月　7日(日)　・1月　4日(日)～1月12日(月)

県内の小学４年生から高校３年生まで（１８歳以下）を対象に、ＬＩＮＥを使った相談窓口を開設しています。面と向かっては相談できないこと、思い悩んでいることがあれば、どのようなことでも気軽に相談してください。専門のカウンセラーが、みなさんの悩みに応えます。



SNSで悪口を書かれています

家族とうまくいかなくて孤立している

自分の性格や容姿のことで悩んでいて

成績や進路のことが心配で…

先生と考え方が合わなくて悩んでいます

友だちがいじめられているのだけど…

こんなこと言われたけど、これってセクハラですか？

クラスで冷たくされてつらい

左に書いてある手順で登録できるよ。
今は悩みがなくても、困った時にすぐ相談できるように登録しておいてね。

右の二次元コードを読み取る → 「ＳＮＳ相談@ちば」を「友だち追加」 → 「トーク」でメッセージを送る

二次元コード

子どもと親のサポートセンター
キャラクター

千葉県教育委員会

悩んでいる、気持ちが落ち込む、落ち着かない、いらいらする、やる気がおこらない、眠れない、食欲が出ない…

こんなとき、誰かと話をすると気持ちがすっきりしたり、ほっとしたり、楽になることがあります。

自分の気持ちに違和感があったときはＳＮＳ相談をはじめ電話や対面などたくさんの相談方法がありますのでぜひ利用してください。

※なお、携帯電話の購入を勧めるものではありません。また、携帯電話の使い方には十分注意し、マナーをしっかりと守りましょう。

～　相談窓口　～

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

ワンストップ・オンライン相談（月～金９:00～１７:00）
千葉県子どもと親のサポートセンターホームページで予約できます。
ZOOM を使って相談できます。会話でもチャットでもできます。

Ｅメール相談　**saposoudan@chiba-c.ed.jp**

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