

予約制・無料

こころの健康相談

あなたの悩みに、精神科医・カウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます

こんな悩みのあなたは・・・

- ・やる気が出ない・食欲がない
- ・眠れない日が続いている
- ・自殺について考えてしまう

- ・人間関係がうまくいかない
- ・家族との関係に悩んでいる
- ・強い不安やストレスに悩んでいる

精神科医による相談

開催日	曜日	会場
5月23日	木	健康管理センター
7月11日	木	健康管理センター
9月18日	水	健康管理センター
11月28日	木	西部保健センター
1月22日	水	西部保健センター
3月13日	木	西部保健センター

カウンセラーによる相談

開催日	曜日	会場
4月23日	火	健康管理センター
6月13日	木	西部保健センター
8月27日	火	西部保健センター
10月29日	火	健康管理センター
12月5日	木	西部保健センター
2月20日	木	健康管理センター

【時間】 ①13時50分～ ②14時20分～ ③14時50分～ ④15時20分～

※医師・カウンセラーとの相談時間は1人30分。相談前に保健師による問診があります。

【対象】 佐倉市民の方で、こころの悩みや不安がある方及びその家族

【定員】 各回4人

*ご相談は、「精神科医による相談」または「カウンセラーによる相談」のどちらか一方、1回のご利用となります。

【予約・問合せ】

◆佐倉市役所 健康推進課 成人保健班 ☎ 043-312-8228

◆受付締切：前日（前日が休日の場合、前営業日）16時まで

*ご予約時、保健師による事前問診があります。予めご了承ください。

<ホームページはこちらから>



県内の相談機関

(相談前に最新情報をご確認ください)

※令和6年4月時点

	事業の名称	内容	会場 / 電話	開催日時	備考
対面相談	印旛健康福祉センター (印旛保健所) 精神保健福祉相談	精神科医による こころの健康相談	印旛健康福祉センター (鍋木仲田町8-1) 043-483-1136	第3月曜、第4火曜、 第1木曜、第4金曜 14:00~16:00	予約制 (都合により日時 の変更有)
	千葉無料 カウンセリング	一人で抱え込んでいる気持ちを 産業カウンセラーが寄り添いな がら一緒に考えるカウンセリング	千葉市中央区新町18-12 第8東ビル501号室 043-243-3737	指定の日曜(月1回) 13:00~18:00 (1回30分~50分)	予約制、無料 (予約受付:平日 10:00~17:00)
			船橋市本町1-3-1 フェイスビル5階 043-243-3737	第1木曜・第2日曜 13:00~17:00 第4日曜 9:00~13:00	
	千葉いのちの電話 対面相談	こころの想いや悩みを相談できる 対面相談	千葉市中央区本町 3-1-16 CIDビル1階 043-222-4331	月曜・火曜 11:00~、13:00~、 14:30~ (1回50分、継続3回まで)	予約制、無料(た だし、施設管理費 として初回に 2,000円)
S N S	千葉県いのちを支える SNS	「周りの誰にも言えない」など不 安な気持ちを抱えた方に向けた LINE相談	登録専用LINE QRコード 	毎週水・土・日曜 14:00~22:00 (受付は21:30まで)	※自殺予防週間(9月10日 から16日)は毎日実施 ※自殺対策強化月間(3月) は月曜日を加えた週4日で 実施
電話相談	よりそい ホットライン	音声ガイダンスで相談内容を選 択すると相談員につながる	0120-279-338	24時間	通話料無料。外国 語での相談も対応
	千葉いのちの電話 電話相談	ボランティアによるこころの相談	043-227-3900	24時間365日	
	千葉県 精神保健福祉センター 電話相談	こころの悩み、こころの病や障 害、医療機関や相談機関情報を 知りたい等、こころの健康に関す る相談	043-307-3360 (一般相談)	月~金 9:00~18:30 (祝日・年末年始除く)	相談無料 (通話料は かかりません)
		依存症(アルコール、薬物、ギャン ブル)に関連する問題についての 相談ができます	043-307-3781 (アルコール・薬物・ ギャンブル等相談)	月~金 9:30~16:30 (祝日・年末年始除く)	
	看護協会 「心の総合相談 窓口」	健康問題、人間関係、仕事上の 悩みや不安、経済問題等の相談 (専門相談先を紹介)	043-245-1771 soudan@cna.or.jp	月・水・金 13:00~16:00 (祝日・年末年始除く) メールは24時間受付	電話・メール相談 に対応
	#いのちSOS	自殺を考えるほど思い悩んでい る方の相談	0120-061-338	月~日 0:00~24:00 (24時間)	WEB相談あり 月~日 8:00~22:30 (受付は22時まで)
佐倉市役所 健康推進課	からだやこころの健康に関する悩 みに対し、保健師が電話相談に 応じる	043-312-8228	月~金 8:30~17:15 (祝日・年末年始除く)		

【相談窓口の検索ツール】

❖「内閣官房 孤独・孤立対策担当室 あなたはひとりじゃない」ホームページ
チャットボットによる検索で、制度窓口が探せます。18歳以下専用のページもあります。

