

## ● 一人で悩まないで・・・いのちの電話

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉いのちの電話	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
千葉いのちの電話 インターネット メール相談	誰にも話せない、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つづってください。	<a href="https://www.inochinodenwa-net.jp">https://www.inochinodenwa-net.jp</a>	365日 24時間

## ● 精神保健福祉センター

名 称	主な内容	電話番号	受付時間
千葉県 精神保健福祉 センター	精神障害やこころの健康、アルコール、覚せい剤、有機溶剤の乱用、ひきこもりや思春期問題など精神保健福祉全般に関する相談 * 来所相談は予約制	043-263-3893	月～金(祝日・年末年始除) 9:00～16:30
		043-268-7830	月～金(祝日・年末年始除) 13:00～18:30
		043-268-7474	月～金(祝日・年末年始除) 13:00～18:30