

# 松戸市いのちを支える 連携ガイドブック

令和5年度版

気づき

見守り

傾聴

つなぎ

多くの人が自殺によって亡くなっています。  
令和4年には、日本で2万1,881人の方が亡くなりました。  
(厚生労働省・警察庁「令和4年中における自殺の状況」)

それにもかかわらず、わたしたちは自殺を  
「自分には関係ないこと」ととらえがちではないでしょうか。

つらい状態で悩み、自ら死を選ぼうとしている人が、  
あなたの身近にもいるかもしれません。

本冊子は、わたしたちが、そのサインに気づき、  
様々な人、機関が連携することで、つらい状態にある方が  
適切な支援につながることをめざし、作成したものです。

大切な命を守るために、できることから始めてみませんか？

目次	・気づき～見守り	1～4ページ
	・市内医療機関（精神科・心療内科）	5ページ
	・相談窓口情報	6～14ページ



## 松戸市いのちを支える連携ガイドブック ～令和5年度版～

令和5年9月発行

松戸市健康医療部健康推進課

〒271-0072

松戸市竹ヶ花74-3 中央保健福祉センター内

電話 047-366-7486

E-mail : mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

# 気づき

## ～見逃さないで 自殺のサイン～

「自殺はその人の意思や選択によるもので、個人の問題（選択）である」と考える人が少なくありません。しかし実情は、さまざまな悩みを抱えて心理的に「追いこまれた末の死」である場合がほとんどです。必ずしも自分の意思で自殺を選び、決行するわけではないのです。

### こんな様子はありませんか？

- 突然泣き出したりイライラを爆発させるなど、感情が不安定になった
- 性格が急に変わったように見える ● 身なりに構わなくなった
- これまで関心のあったことに対して興味を失ったように見える
- 職場を無断欠勤したり、行方がわからなくなったりする
- 交際が減り、引きこもりがちになった
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少したように見える
- よく眠れていないようだ ● さまざまな身体的な不調を訴えている



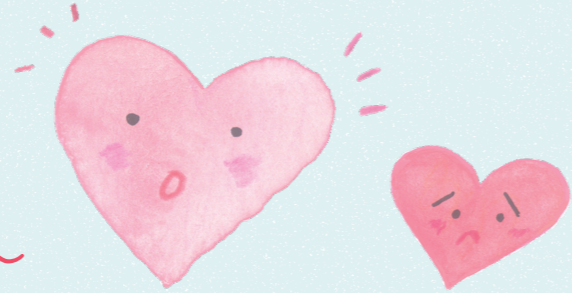
(出典:高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」(金剛出版、2006)を一部改変)

こうした変化に加え、「死にたい」「もう自分はダメだ」と自殺をおわせる言葉を口にしたときは、とくに注意しましょう。

## 気をつけたい自殺のサイン

1. うつ病の症状がある(気分がふさぐ、やる気が出ない)
2. 原因不明の身体の不調が長く続いている
3. 酒の量が増えた
4. 安全や健康が保てなくなった
5. 仕事の負担が急に増えた、大きな失敗をした、職を失った
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値あるものを失った
8. 重症の身体の病気にかかった
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂をした

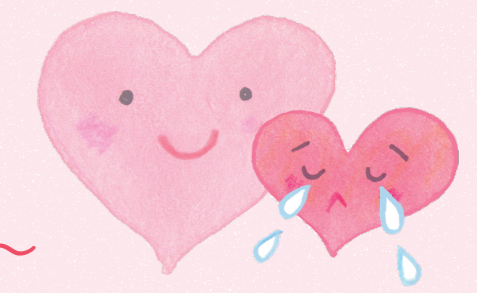
(出典:厚生労働省)



# 傾聴

## ～まずは、じっくり話を聴いてください～

悩みが複雑になると、本人の力だけでは解決できないことがあります。「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。急いで助言する必要はなく、相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっして一人ではない」とわかってもらうことが大切です。



### ● 受容

本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。善悪の評価や助言は必要ありません。

### ● 共感

相手の立場や気持ちに寄り添いましょう。

### ● ひたすら本人の訴えや気持ちに耳を傾ける

聞き役に徹することが大原則です。話をそらす、訴えや気持ちを否定する、安易に励ます、社会的な価値観・倫理観を押し付けるといったことは控えます。相手が黙り込んだ場合も、じっくり待ちましょう。話を聞いたら、「大変でしたね」「よくやってこられましたね」とねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



## 誰にでも起こり得る危機“自殺”

地域社会や家庭、職場のつながりの減少や希薄が進む現代社会では、一人ぼっちで悩み、「生きていても役に立たない」という役割喪失感や孤独感、絶望感などからされるなど、危機的な状態に陥ることはけっして特別なことではありません。自殺問題は、まず一人ひとりが自分自身の問題としてとらえ、考えることが大切です。

### ● 自殺の原因・動機 の例



◆ ある悩みが別の問題に派生するなど複雑にからみあっています。

## 危険サインは“こころの不調”

自殺を図った人の直前のこころの健康状態をみると、大多数が悩みやストレスをきっかけに、右のような精神疾患を発症し、その影響で判断力や生きる意欲を失っていたことがわかりました。普段から不眠や食欲不振、気分の落ち込みなど、こころの不調を見逃さないことが大切です。

### ◆ うつ病

日常のストレスがきっかけとなり、抑うつ気分やイライラ感がいつまでも続いてなかなか回復せず、日常生活に支障が出たり、本人がつらい思いをしたりする病気です。不眠、食欲不振をはじめとする身体 の 症状もあります。けっして性格や弱さ、怠惰の問題ではありません。

### ◆ 統合失調症

幻聴や妄想、頭の中が混乱して考えがまとまらなくなる思考障害、興奮、意欲の低下や閉じこもりなどがみられます。発病を自覚できず、本人より家族や友人が異変に気づくケースが多くみられます。

### ◆ アルコール依存症

「これではいけない」とわかっていても、なかなか飲酒習慣が断ち切れず、セルフコントロールがきかなくなり身体、精神、対人関係に問題が出てくる病気です。背後に大きな悩みを抱えていたり、不眠やうつ病を合併していたりすることも少なくありません。

有効な治療法が確立しています  
◆ 早期に医療機関等を受診し、適切な治療を。

※市内医療機関(精神科・心療内科)の情報については、5ページを参照してください。

# つなぎ

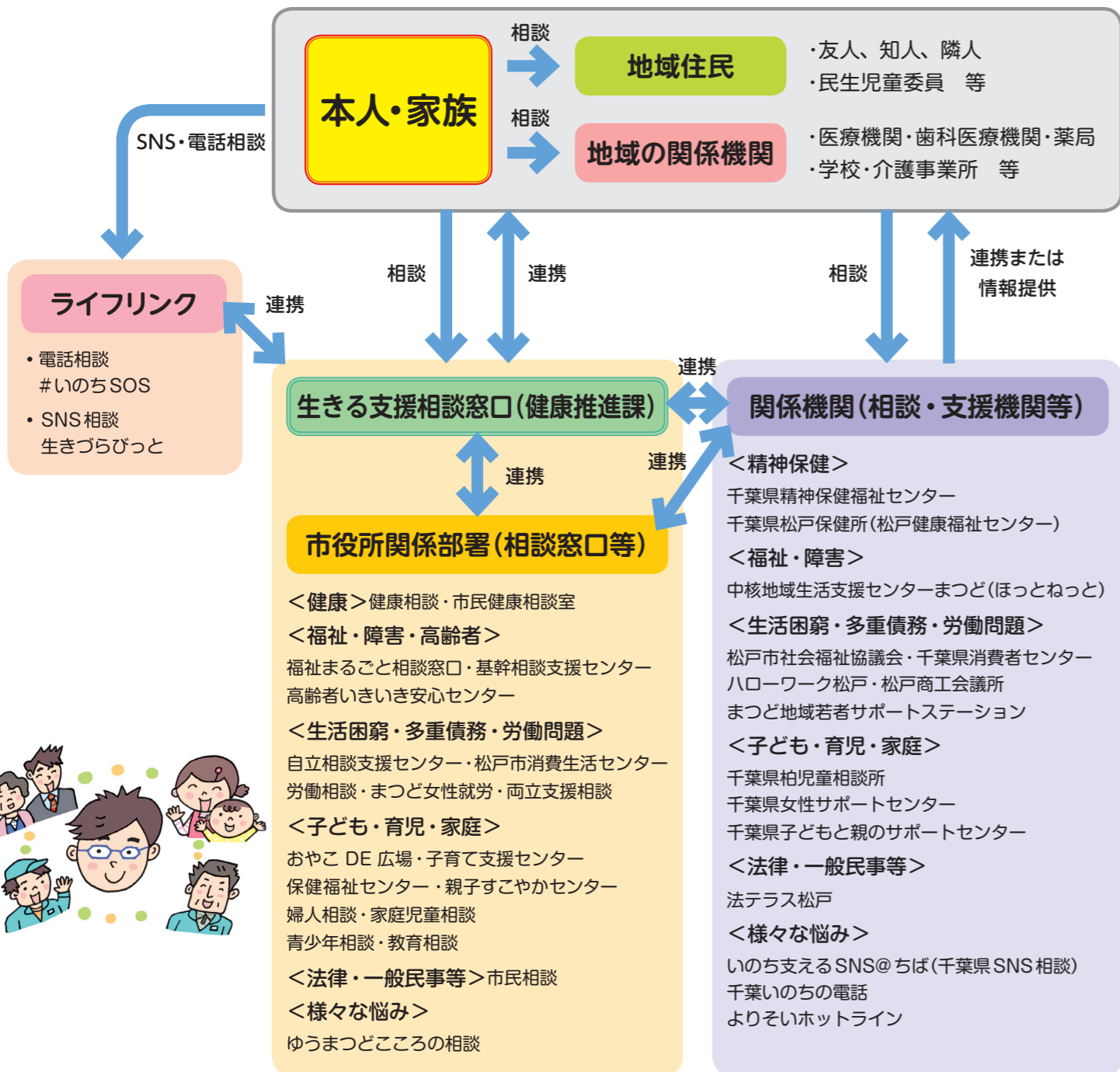
～解決に向けた窓口は必ずあります～

死を考へるほど追いつめられている人は、さまざまな問題を一人で抱えて深刻に悩んでいます。それぞれの専門の相談機関(下記参照)がありますので、解決に向けた適切な窓口につながるようサポートしましょう。

## 松戸市いのち支える相談窓口連携図

自殺対策に関連する相談窓口の連携についてまとめた図です。

市は、全国で電話・SNS 相談を実施する「NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク」と協力して相談者を支援するための連携協定を締結しています。健康推進課の「生きる支援相談窓口」が窓口となり、庁内外の関係部署、関係機関と連携し、悩みや生きづらさを抱えた本人、家族を支援します。



※各相談窓口の詳細情報は、6 ページ以降に記載しています

# 見守り

～温かく寄り添いながらじっくりとあせらず見守りましょう～

こころのサインに気づき、抱えている悩みや問題を聴いて、専門機関につないだからといって、悩みを抱えた人がすぐに元気になるわけではありません。いままでどおり自然な雰囲気できちんと声をかけたり、家庭や職場で身体や心の負担が減るように配慮したりして、あせらず温かく見守りながら回復を支えましょう。

## ゲートキーパーについて

「ゲートキーパー」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、見守る人のことです。

自殺は心理的に“追い込まれた末の死”であると考えられ、誰かが手を差し伸べることで、防ぐことができる可能性があります。

ゲートキーパーになるために、高度な専門性は必要ありません。仕事などで普段接している人が、何か悩んでいるように見えたら、まず声をかけることから始めてみてください。



松戸市では平成23年度よりゲートキーパー養成研修を実施しています。最新の研修情報は松戸市のホームページをご確認ください。

## 誰も自殺に追い込まれることのない社会へ

いま、日本では社会全体でいのちを支え、生きる支援をする仕組みづくりを進めています。連携を高めて築いていくネットワークづくりには、あなたの手も必要です。それぞれの手と手をつなぎあい、大切ないのちを支えあっていきましょう。

◆家庭・職場・近隣で  
悩んでいる人への気づき/専門機関へのつなぎ

◆一人ひとりで  
ひとりで悩まず相談する/こころの不調への気づきと対処/こころの健康づくり

◆地域・社会全体で  
相談支援体制の充実/生きる支援のネットワークづくり

社会的な問題による悩み

暮らしの悩み

こころの悩み

# 市内医療機関 (精神科、心療内科の外来診療を行っている医療機関)

※令和5年8月時点の情報です。掲載の許可を得た医療機関のみ掲載しています。

地区	名称	診療科目	自立支援医療機関	住所 電話番号
松戸	松戸東口ただだメンタルクリニック	心・精 児童精	○	松戸 1176-2 KAMEIビル 2階 ☎ 047-712-2901
	生駒会松戸診療所	精・心	○	根本 2-20 リリー松戸 1F ☎ 047-710-9738
	ただだメンタルクリニック	心・精	○	本町 14-18 松戸トシオビル 3F ☎ 047-330-2006
明第1	のむらクリニック	心・精	○	小根本 42-3 アセット松戸Ⅱ 301 ☎ 047-362-8633
	松戸クリニック	児童精	○	仲井町 1-3 ☎ 047-362-4148
東部	むさしの北総クリニック	精・心	○	東松戸 3-5-7 ラグジュアリーガーデン 2F ☎ 047-712-0300
常盤平	常盤平神経科クリニック	精・心	○	常盤平 5-20-1-2F 202号室 ☎ 047-384-3121
	恩田第二病院	精・心	○	金ヶ作 302 ☎ 047-387-3761
	ソフィアクリニックますだ	精・心	○	日暮 4-9-1 ☎ 047-392-1137
	八柱よしざわメンタルクリニック	心・精	○	日暮 2-5-17 パークハイツ八柱 2F ☎ 047-383-8822
新松戸	新松戸駅前こころのクリニック	心・精	○	新松戸 1-439-8 新松戸岡田ビル 3F ☎ 047-347-0556
	新松戸メンタルクリニック	精	○	新松戸 4-2-2 エス・エフ新松戸ビル 3F ☎ 047-309-6530
小金・小金原	旭神経内科リハビリテーション病院	精	○	栗ヶ沢 789-1 ☎ 047-385-5566
	松戸ホームタウンクリニック	心・精 ※高齢者(65歳以上)対象	○	小金原 6-5-4 小金原団地 ☎ 047-711-6910

【診療科目】心：心療内科 精：精神科 児童精：児童精神科  
 【自立支援医療機関】自立支援医療機関（精神通院医療）に指定されている医療機関  
 ※休診日などについては各医療機関に直接、電話でご確認ください。

## 相談窓口情報

※令和5年8月時点の情報です

- ・心身の健康 ..... 6ページ
- ・福祉・障害・高齢者 ..... 7ページ
- ・生活困窮・多重債務・労働問題 ..... 8ページ
- ・子ども・育児・家庭 ..... 10ページ
- ・法律・一般民事等 ..... 13ページ
- ・生きづらさ・様々な悩み ..... 13ページ

- 市**：市役所各窓口
- 関**：関係機関の窓口
- 24**：24時間対応窓口

### 心身の健康に関する相談窓口

#### 市 健康相談

来所・電話・FAX・メール | 月～金曜 8:30～17:00  
 (祝日・年末年始を除く)  
 ☎ 047-366-7481 Fax 047-363-9766  
 メール：mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

健康に関する相談や専門的な窓口のご案内をしています。【相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士】



#### 市 市民健康相談室

来所・電話 | 月～金曜 (祝日・年末年始を除く) 8:30～12:15、13:00～17:00  
 (本庁・小金のみ 8:30～17:00)

	場 所	電話番号
本 庁	市役所本館 1階	047-366-1111 (内線 7750)
矢 切	矢切支所内	047-362-3181 (支所代表)
東松戸	東松戸支所内	047-703-0606 (直通)
常盤平	常盤平支所内	047-387-2131 (支所代表)
六 実	六実市民センター内	047-384-2525 (直通)
小 金	小金保健福祉センター内	047-346-5601 (直通)
馬 橋	馬橋支所内	047-345-2133 (直通)
小金原	小金原支所内	047-344-4151 (支所代表)
新松戸	新松戸支所内	047-343-5111 (支所代表)

○市民の身近な健康相談の場として保健師がご相談をお受けしています。妊娠中や子育て中の母子の健康や育児についての相談も受け付けています。

○各種届出により健康状態を把握し、必要に応じて支援につなげています。【相談員：保健師】

#### 関 千葉県精神保健福祉センター

電話 | 月～金曜 9:00～18:30  
 (祝日・年末年始を除く)

千葉市中央区仁戸名町 666-2  
 ☎ 043-263-3893 (相談専用回線)

※千葉県精神保健福祉センターは10月6日まで現庁舎で業務を行います。10月10日より美浜区豊砂6-1に移転します。移転に伴い、電話番号が変わります。新しい電話番号はホームページに掲載します。

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ことをご相談ください。

## 関 千葉県松戸保健所（松戸健康福祉センター）

来所（予約制） 【精神保健福祉】 第1木曜、第3月曜 14:00～16:00  
 【酒 害】 第3木曜 14:00～16:30  
 【思 春 期】 直接保健所に問い合わせ

松戸市小根本7  
 ☎ 047-361-2138

- 精神保健福祉相談：おもに精神科受診を検討している方またはご家族に対して、精神保健に関する相談をお受けします。  
 【相談員：医師、精神保健福祉相談員、保健師】
  - 酒害相談：アルコールに関するご相談をお受けします。  
 【相談員：医師、精神保健福祉相談員、保健師】
  - 思春期相談：思春期の「からだ」や「こころ」の悩みを持つご本人やご家族等の相談をお受けします。  
 【相談員：医師・臨床心理士・保健師】
- ※上記のほかに、保健所（健康福祉センター）職員による電話相談もお受けしています。 月～金曜 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）



### 福祉・障害・高齢者に関する相談窓口

## 市 福祉まるごと相談窓口

来所・電話 月～金曜 9:00～16:30  
 （祝日・年末年始を除く）

- ・市役所本館1階 地域包括ケア推進課内 ☎ 047-366-1100
- ・市内3圏域の窓口 ☎ 080-3315-9158（中央圏域）  
 ☎ 080-3315-9185（常盤平圏域）  
 ☎ 080-3314-7334（小金圏域）

福祉に関する困りごと（サービスや制度を知りたい、どこに相談したらよいか分からない等）の相談窓口です。専門職が相談者とともに考え、課題を整理し、必要なサービスを紹介したり、担当の課におつなぎします。  
 【相談員：医療、福祉の専門職】

## 市 基幹相談支援センター

来所・電話・FAX・メール 月～金曜 8:30～19:00（祝日・年末年始を除く）

- ・中央基幹相談支援センター CoCo ☎ 047-308-5028 Fax 047-366-1138  
 （総合福祉会館2階） メール：matsudo-kikan@bz04.plala.or.jp
- ・小金基幹相談支援センターおんぶ ☎ 047-712-2112 Fax 047-712-2126  
 （小金442-14 秋山ビル3階） メール：kikan-kogane@matsusato.or.jp
- ・常盤平基幹相談支援センターふれあい ☎ 047-388-6225 Fax 047-388-6222  
 （健康福祉会館1階） メール：fureai-kikan@bz04.plala.or.jp

障害福祉サービスに関することなど、様々な困りごとや悩みについて、専門機関や地域の様々な方々と協力し、必要な情報を提供しながら、一緒に解決方法を考えていきます。必要に応じてご自宅などにも訪問します。ひきこもりに関する相談も受け付けます。【相談員：専門相談員】

## 市 高齢者いきいき安心センター

来所・電話 月～金曜 8:30～17:00（祝日・年末年始を除く）  
 ※開所日時に相談が難しい場合にはお問い合わせください。

	住 所	電話番号
明第1	稔台7-13-2 第3山田マンション101-A	047-700-5881
明第2西	栄町西3-991-15	047-382-5707
明第2東	上本郷3196 パインツリーコート1階	047-382-6294
本庁	松戸1292-1 シティハイツ1階	047-363-6823
矢切	上矢切299-1 総合福祉会館内	047-710-6025
東部	紙敷1186-8 第二南花園内	047-330-8866
常盤平	常盤平3-11-1 西友常盤平店5階	047-330-6150
常盤平団地	常盤平2-24-2 常盤平団地中央商店街C-6	047-382-6535
五香松飛台	五香西2-35-8 斉藤ビル1階	047-385-3957
六実六高台	六高台2-6-5 リバティベル1階	047-383-0100
小金	小金3 高橋ビル4階	047-374-5221
小金原	栗ヶ沢789-22	047-383-3111
新松戸	新松戸1-414 大清堂ビル1階	047-346-2500
馬橋西	西馬橋広手町40-1 秀栄ビル101	047-711-9430
馬橋	中和倉130 第1コーポオンダ1階	047-374-5533

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどが中心になって、高齢者が住み慣れた地域で尊厳を保ち、安定した生活が送れるよう、適切なサービスや制度の利用につなげています。

【相談員：社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなど】

## 24 関 中核地域生活支援センターまつど（ほっとねっと）

電話・FAX・メール 年中無休

松戸市新松戸3-15 KS12ビル1-A  
 ☎ 047-309-7677（専門相談電話） Fax 047-309-7678  
 メール：info-hotnet@harutaka-aozora.org

相談者の対象は問いません。様々な障害をお持ちの方、ご家族の方々や地域の援助者、ボランティアの方などから、福祉に関するあらゆる相談をお受けします。また、緊急相談については、24時間365日、いつでもお受けしています。

### 生活困窮・多重債務・労働問題に関する相談窓口

## 市 自立相談支援センター

来所・電話 月～金曜 9:00～17:00  
 （祝日・年末年始を除く）

市役所本館3階 ☎ 047-366-0077

経済的な不安を抱える方の相談をうかがい、就職・住居・家計管理・子どもの学習などの様々な困りごとに対して問題を整理し、それらの解決に向けて相談支援員が寄り添って支援を行います。

【相談員：専門の相談支援員】

## 市 松戸市消費生活センター

来所・電話 | 月～金曜 8:30～16:00 (祝日・年末年始を除く)  
 京葉ガスF松戸第2ビル5階  
 ☎ 047-365-6565 (相談専用)

市民の方からの商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活に関する相談を受け付け、解決のための助言などを行っています。【相談員：専門の消費生活相談員】

## 市 労働相談

来所・電話 | 月・木曜 17:00～20:00 (年末年始・第3木曜日を除く)  
 松戸市勤労会館  
 ☎ 047-365-9666

労働問題に関するトラブル等でお悩みの方の相談に、社会保険労務士がお答えします。  
 【相談員：社会保険労務士】 ※事前予約も可能です



## 市 まつど女性就労・両立支援相談

来所 (予約優先)・ | 火・水・木曜 10:00～15:00 第1・3金曜 17:30～20:30  
 オンライン相談(予約制) | 第2木曜は起業相談も可 (祝日・休館日を除く)  
 男女共同参画センターゆうまつど  
 ☎ 047-364-8783

再就職や就労継続、転職、仕事と家庭・子育て・介護との両立支援など、働きたい女性の相談をお受けします。  
 【相談員：キャリアコンサルタント】 ※相談中にお子さんの見守りもできます。(6ヶ月～就学前、相談日の1週間前までに要予約)

## 関 松戸市社会福祉協議会

来所 (予約制)・電話 | 月～金曜 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)  
 松戸市上矢切 299-1  
 ☎ 047-368-0912

○生活福祉資金貸付制度  
 低所得者世帯、高齢者世帯、障害者世帯等に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことによって、自立と生活の安定を図ることを目的とする貸付制度です。

○総合支援資金貸付・緊急小口資金貸付  
 失業や休業等により収入が減少された方(世帯)に対して生活費等の資金の貸付を行っています。

## 関 千葉県消費者センター

来所・電話 | 月～土曜 (祝日・年末年始を除く) 9:00～16:30 (土曜は16:00まで)  
 船橋市高瀬町 66-18  
 ☎ 047-434-0999 (相談専用電話)

商品やサービスの契約トラブルなどの消費生活や多重債務、個人情報保護に関する相談を受け付けています。  
 ※来所される場合は事前にお電話ください。

## 関 ハローワーク松戸

来所・電話 | 月～金曜 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)  
 松戸市松戸 1307-1 松戸ビル 3階、5階、10階  
 ☎ 047-367-8609



地域の総合的雇用サービス機関として、職業紹介、雇用保険、雇用対策などの業務を一体的に実施しています。

## 関 まつど地域若者サポートステーション

来所 (予約制)・ | 月～土曜 (祝日・年末年始を除く)  
 電話 (予約制) | 9:30～17:00 (受付は16:30まで)

松戸市松戸 2060 松戸商工会議所別館 2階  
 ☎ 047-703-8301

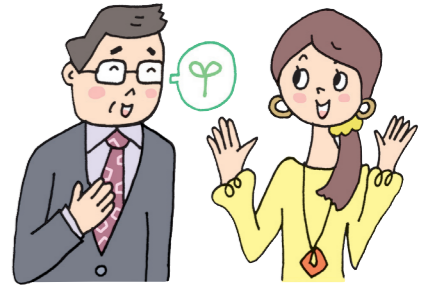
働くことに悩みのある15歳～49歳までの現在、お仕事に就いていない方、週20時間未満で就業中の方とじっくり向き合い、キャリアコンサルティング、就職準備セミナー、職場見学・体験をアレンジし、その方に合った働き方を実現できるようサポートします。

## 関 松戸商工会議所

来所・電話・ | 月～金曜 9:00～17:00  
 FAX・メール | (祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1879-1 ☎ 047-364-3111  
 Fax 047-365-0150 【メール】 info@matsudo-cci.com

松戸市内で営業している商工業者の方は、法人、団体、個人事業主を問わず、どなたでも加入できます。会員になると、様々な情報が得られるほか、各種無料相談を受けることもできます。



## 子ども・育児・家庭に関する相談窓口

## 市 おやこ DE 広場・子育て支援センター

来所・電話 | 施設により異なる ※詳細は電話やホームページを参照

### 【おやこ DE 広場】

名称	住所	電話番号
おやこ DE 広場ゆうまつど	本町 14-10 男女共同参画センターゆうまつど 3階	090-9385-7714
ほっとる一む松戸	松戸 1307-1 松戸ビルディング 4階松戸文化ホール内	047-393-8531
おやこ DE 広場にここキッズ	松戸 1155 聖徳大学 1-F 館	047-365-1111
おやこ DE 広場南花島	南花島 4-63-5 旧土地開発公社脇プレハブ	080-5877-6239
おやこ DE 広場北松戸	上本郷 3870 北松戸保育所 2階	047-367-4848
おやこ DE 広場旭町	旭町 1-174 シニア交流センター 3階	080-3285-7673
おやこ DE 広場馬橋	(月・水・金) 中根 459 中根公民館 (火) 馬橋 1854-3 馬橋東市民センター	090-9831-1140
ほっとる一む新松戸	新松戸 3-1-4 新松戸未来館 1階	047-375-8737
おやこ DE 広場北小金	(水・木・金) 小金 1 ピコティ北小金東館 2階 (月) 小金 2 ピコティ西館 3階小金保健福祉センター	080-3588-8352
おやこ DE 広場小金原	(月・木・金・土) 小金原 2-3 根木内小学校内タウンスクール根木内 3階 (水) 小金原 9-11-3 小金原9丁目会館	080-3010-1746
おやこ DE 広場根木内こども館	根木内 145 (児童養護施設 晴香園内)	047-346-3820
おやこ DE 広場野菊野こども館	野菊野 6 野菊野団地 6号棟 2階	047-331-1144
ほっとる一む常盤平	常盤平西窪町 12 (常盤平児童福祉館 2階)	090-9830-8974
おやこ DE 広場ふれあい 22	五香西 3-7-1 健康福祉会館 1階	047-383-8803
ほっとる一む東松戸	東松戸 3-2-1 アルフレンテ 3階	047-701-5508
おやこ DE 広場みのり台	稔台 1-32-6	070-4097-6464
おやこ DE 広場矢切	三矢小台 3-10-5 矢切支所 2階	070-7483-7694
おやこ DE 広場八ヶ崎	千駄堀 471 21世紀の森と広場アウトドアセンター管理棟	080-3177-1746
ほっとる一む八柱	日暮 1-1-1 八柱駅第2ビル 4階 A号室	047-392-7081
ほっとる一むプラーレ松戸	松戸 1149 プラーレ松戸 6階	047-711-7676



## 【子育て支援センター】

名称	住所	電話番号
CMS 子育て支援センター	六実 6-13-2 六高台保育園内	047-394-5590
チェリッシュ・サポート・システム	野菊野 5 野菊野こども園内	047-308-5880
子すずめ子育て支援センター	日暮 1-8-4 子すずめ保育園内	047-387-0124
あおば子育て支援センター	紙敷 3-8-11 東松戸保育園内	047-387-5456
ドリーム子育て支援センター	栄町 3-185-1 さわらびこども園・さわらびドリームこども園内	070-3935-1230
はなみずき子育て支援センター	常盤平 3-25-2 はなみずきこども園内	047-710-8070
グレース子育て支援センター	大金平 3-132-1 大金平グレース保育園内	047-382-6182
風の丘子育て支援センター	大橋 300-1 認定こども園風の丘内	047-375-8447

概ね0歳の赤ちゃんから親子で気軽に集える場です。全ての施設に子育てコーディネーターが常駐しており、気軽に子育てに関する相談もできます。

※施設によって対象・時間・内容が異なりますので電話やホームページ等でご確認ください。

## 市 保健福祉センター・親子すこやかセンター

来所・電話・FAX・メール 月～金曜 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)  
【メール】 mcboshihoken@city.matsudo.chiba.jp  
(3センター・親子すこやかセンター共通)

中央保健福祉センター ☎ 047-366-7489/ 親子すこやかセンター中央 ☎ 047-366-7766  
Fax 047-366-9766 (保健福祉センター・親子すこやかセンター共通)  
小金保健福祉センター ☎ 047-346-5601/ 親子すこやかセンター小金 ☎ 047-346-6066  
Fax 047-344-3400 (保健福祉センター・親子すこやかセンター共通)  
常盤平保健福祉センター ☎ 047-384-1333/ 親子すこやかセンター常盤平 ☎ 047-384-8020  
Fax 047-394-5223 (保健福祉センター・親子すこやかセンター共通)

○保健福祉センター:保健師、栄養士、歯科衛生士が、母子の健康や育児、歯の健康や栄養についての相談を受け付けています。  
○親子すこやかセンター:保健師、社会福祉士、助産師が、妊娠から子育て期にかかわる様々な疑問や不安の相談に応じています。

## 市 婦人相談・家庭児童相談 (こども家庭センター)

来所・電話・FAX・メール 月～金曜 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

中央保健福祉センター 3階 【婦人】 ☎ 047-366-3955 【家庭児童】 ☎ 047-366-3941  
Fax 047-366-3901 【メール】 mckodomosoudan@city.matsudo.chiba.jp

○婦人相談: 婦人の心配事やDVに関する相談、その他相談を、婦人相談員がお受けします。【相談員: 婦人相談員】  
○家庭児童相談: 子育ての不安、虐待が疑われる事案、子どもからの相談など、18歳未満の子どもに関する相談を受け付けています。相談者の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。【相談員: 家庭相談員】

## 市 青少年相談

来所・電話 火～土曜 9:30～17:00 (年末年始を除く)

常盤平児童福祉館 ☎ 047-384-7867

子ども自身の学校・家庭・友達・性の悩みなど親にも先生にも言えない悩みや、保護者からの子どもとの接し方など、相談員が親身になって相談に応じ、その解決を援助します。【相談員: 家庭教育相談員】

## 市 教育相談 (就学・不登校に関する相談)

来所 (予約制)・電話 (予約制) 月～金曜 8:30～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

児童生徒課 【予約】 ☎ 047-366-7600 (相談予約受付電話)

就学 (年中の2月～中学3年生)、不登校 (小学1年生～中学3年生) に関する相談に対応します。  
【相談員: 心理相談員】

## 関 千葉県松戸保健所 (松戸健康福祉センター)

来所 (予約制)・電話 月～金曜 ※来所は金曜のみ  
9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

松戸市小根本 7 ☎ 047-361-6651 (DV 相談専用電話)

夫婦間、パートナー間の身体的、精神的、性的等、あらゆる形の暴力について相談をお受けします。

## 関 千葉県柏児童相談所

来所・電話 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

柏市根戸 445-12 ☎ 04-7134-4152 (電話相談)

18歳未満の児童に関する問題について、児童や保護者などからの相談に応じ、児童の最善の利益を図るために、援助や指導を行う行政機関です。

なお、来所での相談を希望される場合は、電話で予約の上、来所いただきますようお願いいたします。



## 24 関 千葉県女性サポートセンター

来所 (予約制)・電話 電話: 24時間 365日  
面接: 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

☎ 043-206-8002 (相談専用電話)

配偶者や交際相手からの暴力、夫婦不和、ストーカー被害など女性の抱える諸問題について広く相談に応じ、保護・援助を必要とする女性の支援を行っています。

## 24 関 千葉県子どもと親のサポートセンター

来所 (予約制)・電話・FAX・メール 電話: 24時間 365日  
来所: 月～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)  
SNS (中高生対象 LINE) SNS: 火・木・日曜 18:00～22:00

千葉市稲毛区小仲台 5-10-2

☎ 0120-415-446 (サポートセンター相談ダイヤル)

※新規の来所相談は、電話 (上記フリーダイヤル) で事前に  
申し込んでください (受付時間 平日 8:30～16:30)

☎ 0120-0-78310 (24時間子供 SOS ダイヤル)

Fax 043-207-6041

【メール】 saposoudan@chiba-c.ed.jp



SNS 相談@ちば

学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関すること等、個々の状況に応じて、子ども本人や保護者、教職員の相談を受けています。

## 法律・一般民事等に関する相談窓口

### 市 市民相談

来所（予約制の場合あり）・  
電話・オンライン（予約制）

内容により異なる  
※ホームページ等参照

市役所本館 2 階 相談コーナー 【予約】 ☎ 047-366-1162

広報広聴課で  
行っている相談



日常生活での様々な問題や心配ごと、悩みごと等の相談をお受けするとともに、各専門相談員による専門相談を実施しています。【相談員：専門相談員】

### 関 法テラス松戸

来所・電話

月～金曜 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

松戸市松戸 1879-1 松戸商工会議所会館 3 階 ☎ 0570-078316

法的トラブルの解決に向けた情報提供、相談窓口の案内を行っています。収入・資産が一定額以下の方には無料法律相談もご案内できます。

## 生きづらさ・様々な悩みに関する相談窓口

### 市 生きる支援相談窓口（健康推進課）

電話 月～金曜 8:30～17:00（祝日を除く）

☎ 047-703-9293

生きているのがつらいと感じている方のための相談窓口です。【相談員：精神保健福祉士、保健師】

### 市 ゆうまつどころの相談

【女性】来所・電話（予約制） 【男性】 電話

【女性のこころの相談】

・第 1 月・木曜 14:00～20:00

・第 2～第 4 月・木曜 10:00～16:00（休館日を除く）

【男性のこころの相談】

第 1・第 3 金曜 17:30～20:30（休館日を除く）

男女共同参画センターゆうまつど ☎ 047-363-0505

自分の性格や生き方、人間関係など、様々なお悩みに専門カウンセラーが相談をお受けします。

### 24 関 NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

電話・SNS

【電話】 #いのち SOS

日・月・火・金曜 24 時間 水・木・土曜 6:00～24:00

【SNS】 生きづらびっと

月・水・金曜 11:00～22:30（22:00 まで受付）

火・木・日曜 17:00～22:30（22:00 まで受付）

土曜 11:00～16:30（16:00 まで受付）

☎ 0120-061-338



生きづらびっと



#いのちSOS

誰にも相談できない悩みを電話、SNS で受け止めます。

### 24 関 千葉いのちの電話

来所（予約制）・  
電話・メール

電話：電話番号により異なる（下記参照）  
対面：月・火・金・土曜 11:00、13:00、14:30

千葉市中央区本町 3-1-16 CID ビル 1 階

☎① 043-227-3900（電話相談、24 時間、365 日）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、相談時間が短縮されている場合があります。

☎② 0120-783-556（毎日 16:00～21:00、毎月 10 日 8:00～翌日 8:00）

☎③ 0570-783-556（毎日 10:00～22:00）

☎④ 043-222-4331（対面相談予約専用）

【メール】 ll-chiba@chiba-inochi.jp 【URL】 <https://www.chiba-inochi.jp/>

仕事、家族、生き方、様々な人間関係、こころの痛みをお話してください。

### 24 関 よりそいホットライン

電話・FAX・  
メール・SNS

24 時間 365 日

☎ 0120-279-338 Fax 0120-773-776

URL 【電話・FAX】 <https://www.since2011.net/>

【メール・SNS】 <https://comarigoto.jp/>

厚生労働省の補助金事業として、一般社団法人社会的包摂サポートセンターが運営する、誰でも利用できる悩み相談窓口です。どんなひとのどんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探します。自殺予防、DV・性暴力、セクシュアルマイノリティ、外国語の専門相談があります。



### 関 いのち支えるSNS@ちば（千葉県のSNS相談）

SNS (LINE)

水、土、日曜（3 月は月曜も追加）

18:00～22:00（受付は 21:30 まで）



いのち支える SNS@ちば

様々なこころの悩みを持つ方へ、専門のカウンセラーが SNS を通じて、こころに寄り添い、支援します。電話や対面では打ち明けづらい仕事・家庭・対人関係などのこころの悩みをメッセージで気軽に相談してください。

【相談員：専門カウンセラー】

## ご家族や身近な方を自死によってなくされた方が相談できる場合があります

### 関 わかちあいの会「ひだまり」

ご家族や身近な方を自死によってなくされた方のわかちあいの会の案内をしています。

電話

千葉いのちの電話事務局 ☎ 043-222-4416

### 関 認定 NPO 法人 とうかつ生と死を考える会

愛するご家族・友人などを、病気や事故、自死で亡くされた方など、死別の喪失体験をした方たちの心の痛みを分かち合う場を持っています。また電話相談、個別相談も行っています。

電話・メール

☎ 04-7141-2440

【メール】 [mitsui@grief-care.com](mailto:mitsui@grief-care.com)

※不在が多いため、なるべくメールでご連絡ください。