

こころとからだの レスキューガイド



誰かに話したいけど、

家族や友達には話しにくい・・・

そんなときに相談できる場所があります



【人を傷つける行為は「犯罪」ということを知っていますか？】

例えば、日常的に家族や友達などに、「暴力を受けている」「怒鳴られてばかりいる」「自分だけがずっと無視をされている」「SNSを使って悪口を言われたり、バカにされたり、嫌なことを書かれる」「食事を出してもらえない」「部屋から出してもらえず家族との関わりを絶たれる」「自分の体を触られる（または触るよう要求される）」「性的関係を強要される」「裸の写真を撮られる」など・・・「からだ」や「こころ」を傷つけられていませんか？

家族、友達、大人、子ども・・・誰であっても、人を傷つける行為は「犯罪」です。

我慢すればそのうち終わる・・・断ったあとの方が怖い・・・何か事を起こしたらもっと嫌な思いをするのではないかと・・・一歩を踏み出すには、たくさんの勇気がいると思います。

相談をすることは悪いことではありません。むしろ、今あなたの身に起こっている事が悪いことです。

勇気を出して、希望の一歩を踏み出してください。そして、一緒に解決していきましょう。

また、自分の体や性別のことで悩みがある方も、相談してください。



♡ 家族（DV・虐待等）や学校（いじめ・不登校等）について相談したい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備 考
児童虐待	厚生労働省 児童虐待 全国共通ダイヤル	いちはやく TEL 189 (局番なし)	24時間・365日 ※近くの児童相談所に つながります。
DV相談	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域福祉課	木更津市新田 3-4-34 TEL 0438(22)3411	電話:月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 面接:木曜(予約制) 9:00～17:00
いじめ問題やその他の子どもの SOS全般	24時間子供 SOS ダイヤル	なやみいおう TEL 0120-0-78310	24時間・365日 ※原則、電話をかけた所在地の 教育委員会の相談機関に 接続されます。
いじめや不登校、児童虐待など	子どもの人権 110 番	(全国共通・無料) TEL 0120(007)110 	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15 メール・LINE 相談実施。 詳細は HP 参照
不登校、いじめ、人間関係、学業 不振、進路、適性など、教育相談 全般	千葉県子どもと親の サポートセンター	千葉市稲毛区 小仲台 5-10-2 TEL 0120(415)446 FAX 043(207)6041 saposoudan@chiba-c.ed.jp 	24時間・365日 面接による相談は予約制 メール・SNS 相談実施。 詳細は HP 参照
	木更津市教育委員会 木更津市まなび支援 センター	木更津市朝日 1-8-17 TEL 0438(25)5000 mailsoudan@kisarazu.ed.jp	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～16:30 来所相談は予約制
	木更津市役所 学校教育課	木更津市朝日 3-10-19 TEL 0438(23)5264	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15
児童虐待やDVに関する相談、 ひとり親家庭の福祉に関する相談	木更津市役所 子育て支援課	木更津市朝日 3-10-19 TEL 0438(23)7249	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 8:30～17:15

♡ 「こころ」や「からだ」の悩みを打ち明けたい方

相談内容	相談窓口	連絡先	備 考
精神保健福祉全般 ⇒心の健康、精神障がい、 ひきこもり、思春期など	千葉県こころセンター (千葉県精神保健福祉 センター)	TEL 043(307)3360 ※聴覚障がいのある方は、 ファクスでの相談可 FAX 043(307)5891	月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～18:30 ※来所相談は予約制
①心の健康相談 (予約制)	君津保健所 (君津健康福祉センター) 地域保健課	木更津市新田 3-4-34 TEL 0438(22)3744 ※精神科医・臨床心理士に よる専門的な指導や助言	①第1木曜/14:00～16:00 第3月曜/13:00～15:00
②思春期相談 (予約制)			②第2水曜/9:30～11:30
身近な人、大切な人を自死 で亡くされた方の支援	千葉いのちの電話 「わかちあいの会 ひだまり」	TEL 043(222)4416	問合せ:月曜～金曜 (祝日・年末年始除) 9:00～17:00 参加費無料。詳細はお問い 合わせください。

*掲載している情報は状況により相談時間、曜日等が変更となる場合があります。