

5 . 参考資料

掲載内容につきましては、各団体に直接お問い合わせいただきますようお願いいたします。

インターネット上のトラブルで困った時の相談窓口

専門窓口

ホームページで対応内容を御確認の上、御利用ください。

相談窓口	対応内容	連絡先(ホームページアドレス)
違法・有害情報相談センター (業務委託元：総務省)	インターネット上の違法・有害情報に関する相談窓口(要登録)	https://www.ihaho.jp/
インターネット人権相談受付窓口 (法務省)	削除要請・助言	https://www.jinken.go.jp/
インターネット・ホットラインセンター (業務委託元：警察庁)	違法、有害情報の通報受付窓口	https://www.internethotline.jp/
セーフライン (一般社団法人セーファーインターネット協会)	リベンジポルノや誹謗中傷など、違法・有害情報の通報受付窓口	https://www.safe-line.jp/

その他の相談窓口

インターネットによるいじめや人権侵害、少年非行や犯罪等が疑われる場合には下記窓口への御相談も御検討ください。

相談窓口	相談内容	連絡先(対応時間)
ヤング・テレホン (千葉県警察)	非行、家庭内暴力、犯罪被害等の少年の健全育成相談	0120-783-497 なやみ よくなる (平日9:00~17:00)
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	いじめやその他のSOS相談	0120-0-78310 なやみいおう
子どもの人権110番 (法務局)	児童虐待 いじめ問題など	0120-007-110 (平日8:30~17:15)

「インターネット適正利用啓発講演」のご案内

県では、インターネットの適正利用について啓発を行うため、学校、関係機関及び青少年育成団体等の要請に応じ、児童生徒、保護者、学校関係者等が主催する研修会等に職員を派遣し、講演を実施しています。希望される場合には、まず下記までお電話ください。

千葉県環境生活部 県民生活課 子ども・若者育成支援室

電話：043-223-2291 (メール) seisyounen@mz.pref.chiba.lg.jp

ホームページ <https://www.pref.chiba.lg.jp/kkbunka/kenzenikusei/netkouen.html>

若者の自殺等相談窓口

過度のストレスが長く続くと心身に様々な影響を与え、本人が気づかないうちに、うつ状態になっている場合があります。

○主な相談窓口等

(1) 心の健康についての相談

元気が出ない、眠れない、イライラする、不安だ...、気になったら相談しましょう。

名称	主な内容	連絡先	受付時間
千葉県精神保健福祉センター	精神保健福祉全般に関する相談（こころの悩みや医療機関情報を知りたい、など）	043-263-3893 （一般相談）	月～金曜日 9：00～18：30 （祝日・年末年始除く） 千葉市在住の方は「千葉市こころの健康センター」へ
千葉市こころの健康センター （千葉市在住の方）	心の健康や精神障害、思春期等の精神保健福祉全般に関する相談 「こころの電話」は傾聴専用	043-204-1582 （精神保健福祉相談） 043-204-1583 （こころの電話）	月～金曜日 8：30～17：30 （祝日・年末年始除く） 「こころの電話」 月～金曜日 10：00～12：00 13：00～17：00 （祝日・年末年始除く）

(2) 千葉いのちの電話

相談方法	主な内容	連絡先	受付時間
電話相談	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方を対象とした、電話相談及び対面相談（対面相談は要予約）	043-227-3900	365日 24時間 （受付時間を変更する場合がございますので、HPでご確認ください） https://www.chiba-inochi.jp
対面相談		043-222-4331 （予約受付）	電話予約受付 月～金 9：00～17：00 土曜日 12：00～14：30 （祝日・年末年始除く）
インターネットメール相談	誰にも話せない、相談できない、人と話すのが怖い...独りで抱えている思いをメールでお伝えください	https://www.chiba-inochi.jp/	受付随時

(3) 医療機関について知りたいとき

名称	主な内容	連絡先（問い合わせは各医療機関へ）
ちば医療なび	医療施設・医療機関情報提供サービス	http://www.iryu.pref.chiba.lg.jp/
千葉県精神神経科診療所協会	精神神経科の診療所及び初診優先枠の案内	https://capc.jp/

その他の相談窓口を探す場合

県では、うつ病などの精神疾患に関する情報や、相談窓口に関する情報を掲載した冊子「あなたのこころ元気ですか？」を作成しています。県ホームページから御覧ください。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/genki-booklet.html>

若者の犯罪被害に関する相談窓口

近年は、スマートフォンやインターネットを利用した SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の利用が浸透し、SNS 利用をきっかけに犯罪被害に遭うケースが発生しています。そのほかにも、深夜のはいかいによる犯罪被害や、危険ドラッグ等の薬物乱用の危険も存在します。

子ども・若者が犯罪の被害に遭った場合の主な相談窓口については、次のとおりです。

主な相談窓口

分類	相談内容	相談窓口	受付時間	所在地 / 電話番号
児童虐待	児童虐待に関する相談、児童虐待の通告	居住地の市町村又は管轄の児童相談所	平日 9:00～17:00	各市町村又は管轄の児童相談所
			電話相談 (年中無休 24 時間)	千葉県中央児童相談所 電話：043-252-1152
				児童相談所全国共通ダイヤル 電話：189(いちはやく)
子ども・若者	ニート、ひきこもり、不登校等困難を有する概ね 39 歳までの子ども・若者及びその家族からの総合的な相談	千葉県子ども・若者総合相談センター「ライトハウスちば」	電話相談 火～日曜 10:00～17:00 (月曜が祝日の場合は営業、翌火曜休) 面接相談(予約制) ・来所:週4日 ・オンライン:週2日	千葉市中央区都町 2-1-12 千葉県都町合同庁舎 4 階 電話：043-420-8066 メール： lighthouse@abeam.ocn.ne.jp
少年問題	少年や保護者からの非行や犯罪に関する相談	千葉県警察少年センター	電話相談 平日 9:00～17:00 来所相談(予約制) 平日 8:30～17:00	千葉市稲毛区天台 6-5-2 ヤング・テレホン フリーダイヤル 電話：0120-783-497 (ヤミヨル)
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター	性犯罪・性暴力被害者の方が安心して相談できる、きめ細やかな支援(電話相談、面接相談、付添い支援など)を提供します。	NPO 法人千葉性暴力被害支援センター ちさと	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 緊急支援は 24 時間 365 日対応	ほっとこーる 電話：043-251-8500
		公益社団法人千葉犯罪被害者支援センター	平日 10:00～16:00	千葉市中央区中央 3-9-16 大樹生命千葉中央ビル 7 階 性犯罪被害相談専用ダイヤル 電話：043-222-9977

若者の消費生活相談窓口

消費者トラブルによる悩みには、消費生活相談窓口を御利用ください。専門の消費生活相談員が相談に応じ、問題解決のための助言やあっせん等を行います。相談は無料で、秘密は守られます。

商品やサービスの契約、製品事故等、消費生活全般に関する相談・問い合わせがある場合に御利用いただけます。例えば、通信販売で購入した商品、身に覚えのない未納料金、インターネットゲームに関する相談について受け付けています。

1 行政機関

消費生活相談窓口は、消費者の利益の擁護・増進と消費者の権利の尊重を目的として地方公共団体が法律に基づいて設置している消費者のための相談機関です。

(1) 消費者ホットライン(全国共通の電話番号) 188(いやや)

相談料金	主な内容
無料	最寄りの消費生活相談窓口(お住いの市町村の消費生活センター等、千葉県消費者センター、独立行政法人国民生活センターのいずれか)に原則つながります。

消費者庁ホームページ <https://www.caa.go.jp/>

(2) 千葉県消費者センター 消費生活相談専用電話 047-434-0999

所在地	相談方法	相談料金	受付日・時間
船橋市高瀬町66-18	電話 来所	無料	月～金曜日:午前9時～午後4時30分 土曜日:午前9時～午後4時 (祝日、年末年始を除く)

(3) 県内市町村の消費生活相談窓口

お住まいの市町村の消費生活相談窓口に直接相談することもできます。千葉県消費者センターホームページ(<https://www.pref.chiba.lg.jp/customer/soudan/shichou.html>)で対応日時を御確認ください。

(4) 独立行政法人国民生活センター お昼の消費生活相談

電話番号	相談方法	相談料金	受付日・時間
03-3446-0999 (http://www.kokusen.go.jp/)	電話	無料	月曜日～金曜日 午前11時～午後1時 (祝日、年末年始を除く)

2 行政機関以外の相談窓口

土曜日、日曜日に電話相談のみ受け付けている消費者団体の窓口があります。

相談機関名	電話番号	相談料金	受付日・時間
公益社団法人全国消費生活 相談員協会 (http://www.zenso.or.jp/)	週末電話相談室 03-5614-0189	無料	土曜日・日曜日 午前10時～正午 午後1時～4時 (年末年始を除く)
公益社団法人日本消費生活ア ドバイザ・コンサウト・相談員 協会(https://nacs.or.jp/)	ウィークエンド・ テレホン 03-6450-6631	無料	日曜日 午前11時～午後4時 (年末年始12月29日～1月4日 を除く)
一般財団法人日本消費者協会 (https://jca-home.jp/)	消費者相談室 03-5282-5319	無料	火曜日～金曜日 午前10時～正 午 午後1時～4時(祝日、年末年 始、相談員の研修日等を除く)

千葉県消費者センターでは、消費者被害防止のため、無料で県の消費生活相談員を派遣する消費者自立支援講座を実施しています(原則として20名以上のグループが対象)。千葉県ホームページや、消費者庁、独立行政法人国民生活センターのホームページには、消費者関連情報や各種パンフレットが掲載されていますので、関心のある方は御利用ください。

ひきこもり・不登校の若者支援にあたり、知っておきたい精神疾患 ～ 薬物療法や認知行動療法など医療的な関わりが有効なもの～

統合失調症・サイコース（早期の状態）

15歳～20代の発症が多く、罹患率は100人に1人と誰でもかかる可能性がある身近な病気です。治療は以前よりも良くなり、回復することもできます。誰かに見られている感覚、誰もいないのに声が聞こえ、盗聴や盗撮をされていると考えたりします（陽性症状）。一方で、ひきこもるだけという目立たない症状のみの方もいます。その場合には、会話がなくなり、趣味も簡単なものだけで不器用になり、できていたことが数年の間にできなくなっていくことがあります（陰性症状）。

参照HP：“イルボスコ”（東邦大学医療センター大森病院HP内）

特に発症の疑いや初期症状の情報

“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省HP内） 症状が明確で経過が長い状態の情報

気分障害（うつ病、躁うつ病、気分変調症など）

ひきこもりや不登校初期のストレスの高い時期に抑うつ状態となることがありますが、この状態が持続すると慢性のうつ病（気分変調症）となることがあります。うつ症状（気分の落ち込み、睡眠、食事への影響、楽しみの消失、朝の不調、体調不良など）の時期はイライラし、時に攻撃的になることもあるため、刺激を避け早めに休養を取ることが大切です。回復期では、軽く体を動かすなど行動活性化が必要な時期もあり、対処法への理解が必要です。

また若年者は、躁うつ病という気分の上下がある病気の、うつ時期であることがあり、この場合は治療法が大きく異なります。軽い躁状態の時は、個性により様々ですが、例えばおしゃべりで、社会的、根拠なく自信があったり、時に喧嘩っ早く、短時間睡眠で頑張れてしまったりします。過去に活動的な時期があった場合は医師に伝えて、判断してもらうことが重要です。

参照HP：“躁うつ病（双極性障害）と付き合うために”（日本うつ病学会HP内）

“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省HP内）

強迫性障害

考えたくないのにあることが頭から離れない、何度も同じ確認や行動をくりかえしてしまい、日常生活に支障が出ます。例えば、不潔に思えて過剰に手を洗う、戸締りなどを何度も確認せずにはいられないといったことがあります。不潔恐怖で触れないものが増えてしまうと、入浴やトイレも難しくなり、部屋の同じ場所で過ごしていることもあります。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”（厚生労働省HP内）

不安障害

状況に合わない強い不安を感じ生活に支障が出ます。外出すると事故に遭うのではないか、家が火事になるのではないか、病気をうつされるのではないかなど様々な不安で、日常の行動ができなくなります。不安は、動悸、息切れ、腹痛、下痢、頭痛、めまいなどの様々な身体症状を伴います。不安が強い場合は、死の恐怖を伴うようなパニック発作となります。内科を受診しても異常が見られず、ドクターショッピングにつながってしまうこともあります。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”(厚生労働省HP内)

依存症

ゲーム、ネット、買い物、アルコール、食物、薬物摂取など、何らかの行動を当初考えているよりもやり過ぎてしまい、止めたくても止められず生活に支障をきたし、人間関係や経済状況の悪化を招きます。時に発達障害、うつ病、不安障害などが合併することがあり薬物療法などの治療が必要となることがあります。診断により適切な支援や治療を受けることが重要です。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”(厚生労働省HP内)

トラウマ反応

不意に災害、犯罪、いじめ、虐待などの体験が思い出され、生々しい感覚を再体験(フラッシュバック)するため、その場に合わない激しい感情が生じます。このため、現在の人間関係に影響を及ぼしてしまふことがあります。思い出す状況を避ける(回避)、周囲に無関心(麻痺)、眠れない、イライラ、感情の起伏が激しく集中できない(過覚醒)などの症状が見られます。これらの症状が性格ではなく、症状であるという理解と安心できる環境、安定した人間関係の確保が最も大切であり、必要に応じて認知行動療法や薬物療法などを行います。

参照HP：“みんなのメンタルヘルス”(厚生労働省HP内)

摂食障害

自尊心の低下、極端に食べない、過食、嘔吐などの症状が見られ、頭の中が食べ物と体型のことでいっぱいになります。過食、嘔吐があり、体重が正常以上の場合には、苦痛が強くなるので受診に結びつきやすく、認知行動療法が有効とされています。低体重の場合には病気の認識が乏しく、受診が困難となることがあります。このような場合には、無月経や脈がゆっくりであること(徐脈)など身体の症状から検査が必要と説明し、まずは摂食障害に理解ある内科医や小児科医に受診し、そこから心療内科や精神科に紹介してもらうのも一つの方法です。うつ病などが伴えば薬物療法も行います。数年以上かけて良くなってゆきます。

参照HP： 摂食障害情報ポータルサイト(一般の方)

“みんなのメンタルヘルス”(厚生労働省HP内)

千葉県子ども・若者支援協議会 構成機関・団体

(令和5年3月時点)

構成機関・団体		分野
県機関	千葉県健康福祉部 健康福祉政策課	福祉・医療
	千葉県健康福祉部 健康福祉指導課	福祉・医療
	千葉県健康福祉部 児童家庭課	福祉・医療
	千葉県健康福祉部 障害者福祉推進課	福祉・医療
	千葉県健康福祉部 障害福祉事業課	福祉・医療
	千葉県商工労働部 雇用労働課	雇用
	千葉県商工労働部 産業人材課	雇用
	千葉県教育庁 企画管理部 教育政策課	教育
	千葉県教育庁 教育振興部 生涯学習課	教育
	千葉県教育庁 教育振興部 児童生徒安全課	教育
	千葉県教育庁 教育振興部 特別支援教育課	教育
	千葉県警察本部 生活安全部少年課	矯正・更生・保護
	県支援機関	千葉県健康福祉センター(代表)
千葉県中核地域生活支援センター(代表)		福祉・医療
千葉県中央児童相談所		福祉・医療
千葉県精神保健福祉センター		福祉・医療
千葉県ひきこもり地域支援センター		福祉・医療
千葉県発達障害者支援センター(CAS)		福祉・医療
千葉県子ども・若者総合相談センター		総合相談
千葉若者キャリアセンター ジョブカフェちば		雇用
ちば地域若者サポートステーション		雇用
千葉県子どもと親のサポートセンター		教育
千葉県警察本部 生活安全部少年課 少年センター		矯正・更生・保護
国機関		千葉家庭裁判所
	千葉少年鑑別所	矯正・更生・保護
	千葉地方法務局	人権擁護等
	千葉保護観察所	矯正・更生・保護
民間団体	特定非営利活動法人 キャリアデザイン研究所	民間団体
	特定非営利活動法人 KHJ千葉県なの花会	民間団体
	特定非営利活動法人 セカンドスペース	民間団体
	特定非営利活動法人 ニュースタート事務局	民間団体
	特定非営利活動法人 ネモチば不登校・ひきこもりネットワーク	民間団体
	特定非営利活動法人 1-ス・ホート・センター・友懇塾	民間団体
	特定非営利活動法人 ワーカーズコープ	民間団体
	千葉県弁護士会社会福祉委員会	民間団体
市	千葉市こども未来局こども未来部健全育成課	オブザーバー
	松戸市子ども部子どもわかもの課	オブザーバー
	佐倉市こども支援部こども政策課	オブザーバー
	市原市教育委員会生涯学習課	オブザーバー
調整機関	千葉県環境生活部 県民生活課	総合