

利用者の声

電話相談

学校卒業後の進路が決まっていなかった時に、ライトハウスちばに電話をしました。今まで相談機関を利用したことはなかったのですが、電話相談員さんがとても優しく話を聞いてくれたおかげで自分の気持ちを整理することができました。その時に若者の就労支援機関を教えてください、その機関の通所を経て、無事に就職することができました。今でも職場の人間関係等で悩みがある時に電話相談をしています。(20代本人)

来所面談

子どものことで相談をさせてもらいました。学校を中退したため、その後の進路をどうすればよいのか、このままずっと引きこもりになってしまうのではないかと、大変不安な気持ちを抱えていました。面談では子どもの話はもちろん、親の不安な部分も丁寧に聞いてくださり、子どもに合った進路と一緒に探してくれました。家族としての関わり方についても状況によって対応を変えていくことが必要と知ることができました。おかげさまで家庭の環境も良くなり、子どもと向き合う気持ちにも余裕ができました。子どもは以前より明るく会話が多くなり、今はアルバイトをしながらやりたい事を探しています。(50代保護者)

オンライン面談

医師からライトハウスちばの話を知ったのですが、外に出るのが苦手で通うことはできないと思っていました。しかし、オンライン面談が可能であることを聞いて面談を受けたところ、「外に出ることが可能になる方法がある」と教えてもらい、思い切って電車に乗り、バスに乗って来所面談までこぎつけました。嬉しいです。(30代本人)

若者を対象とした支援プログラム

通う前は家にひきこもっていましたが、勇気を出して通所し、職員さん・利用者さんとコミュニケーションを取るうちに前向きな気持ちになりました。今では講師の仕事ができるようになりました。(20代本人)

ここはレクリエーションや卓球などもやりながらコミュニケーションをしていくのでとても楽しく通えます。(20代本人)

家族以外の人と関わりたいと思い参加しました。入った頃は人と話すどころか家の外に出るのも厳しかったのが、プログラムに通うことで他の人と趣味や好きなものを共有することができるようになり、千葉まで通うことで外に出ることが辛くなくなりました。(10代本人)

まずは お電話ください。

相談無料

専門の相談員が解決策と一緒に考えます。
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 043-420-8066

相談受付のみ

FAX 043-420-8023

メール lighthouse@abeam.ocn.ne.jp

相談受付時間

火曜から日曜の10:00～17:00(面接相談は予約制です)

定休日

年末年始、月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

交通アクセス

JR千葉駅より京成バス(8番のりば)
千05千城台車庫行／御成台車庫行
千06御成台車庫行／千07市営霊園行(平日朝のみ)
に乗車、「千葉テレビ入口」下車徒歩1分



千葉市中央区都町2-1-12 千葉県都町合同庁舎4階
※駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。

HP <https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/>

発行元: 千葉県環境生活部県民生活課

ライトハウスちば

千葉県子ども・若者総合相談センター

千葉県にお住まいの子ども・若者や、
ご家族等を対象とした無料相談窓口

千葉県
(令和5年12月発行)



学校や職場で
コミュニケーションが
苦手...

子どもの
不登校について
誰かに相談したい

ひきこもりの
状態から
抜け出したい

働きたいけど
社会に出るのが
怖い

もしかして、
発達障害かも

学校に行けない、
行きたくない



どこに相談したら よいか、わからない

そんな時、
まずはお電話
ください!



匿名可能

相談無料

- 専門の相談員がお話を伺い、お悩みの内容に合わせて専門機関をご紹介しますり、問題解決につながるよう解決策を一緒に考えます。
- ご家族や学校の先生、関係機関の方などからの相談もお待ちしています。

※児童虐待を受けたと思われる児童に関する御相談については、お断りすることなく関係機関へ通告する場合があります。

電話相談

対応日時: 火曜日～日曜日(10:00～17:00)
(月曜日が祝日の場合は営業、翌火曜日お休み)

面接相談

面接相談は、よりお悩みが明確になり、
解決に向けての道を見つけやすくなります。
お電話でご予約いただいた上でお越しください。
令和3年度よりオンラインでも受け付けております。



ご本人

相談の流れ

さまざまな悩みをお持ちの
子ども・若者(概ね39歳まで)
とその関係者の方

子どもの
将来が不安



ご家族

子どもの
接し方が
わからない

ライトハウスちば

民間支援団体・公的支援機関等をご紹介します

居場所

自宅以外に日中を過ごす場
所や、同じ悩みを持つ方々との
交流の場所など

学校のこと

復学のための支
援機関や、フリー
スクールなど

働くこと

就職に向けたサポートができる
機関など(コミュニケーション等
のトレーニング、就労体験)

若者を対象とした支援プログラム (義務教育終了後～概ね30歳まで)

家にこもりがちになっている方が、生活リズムの見直し等を行い、復学・復職・適切な支援機関のご利用など、自立に向けて動き始められるように、支援します。ご利用にあたっては、まずお電話でご相談ください。

生活のこと

日常生活の中での困りごとをサ
ポートする機関など(金銭管理、
家事支援)

心と身体のこと

医療機関、カウンセリング
ルームなど

「親の会」

ニート・ひきこもり・不登校などのお子様を持つ保護者の方々の悩みを共有できる場所です。お気軽にご参加ください。(開催日程はHP又はお電話でご確認ください。)

関係機関との個別支援会議

関係支援機関等と連携した支援を円滑に行うため、関係機関を対象に個別支援会議を開催します。