

## —— 利用者の声 ——



### 電話相談

精神疾患が原因でなかなか人間関係が築けず悩んでいる時に電話しました。相談では今の自分の状況に合った相談機関を紹介していただき、今はそちらでサポートを受けています。今でも突発的に誰かに相談したくなる時があるのですが、そんな時に電話で話せるライトハウスちばの存在はとても助かっています。(30代本人)

### 来所相談

中学から不登校でそのままひきこもりになった息子のことで悩んでいたのですが、思い切って電話しました。その後来所での相談を続けていく中で、色々な課題が見えてきました。家族関係、親子関係等を本人が不登校になる前の状態に戻すということが目からウロコでした。今は息子と父親の私とで話ができ、夕食も一緒に取れるようにまできました。(50代保護者)

### オンライン相談

ひきこもって8年になる30代の息子のことで相談にのってもらいました。仕事が忙しかったためオンラインだけの相談でしたが、12回の相談で解決につながりました。昼夜逆転や暴力・暴言、警察沙汰になることもありましたが、今、息子は就労に向けて課題に取り組んでいます。(60代保護者)

### 若者を対象とした支援プログラム

- 通信制高校と併用して利用しています。家だと勉強がはかどらないので、ライトハウスちばで目標をたて、提出日に間に合うようにしています。家族以外の人と話しをする機会ができ、少し自信ができました。(10代本人)
- 大学休学中でしたが、ここを利用することで仲間ができ、復学できました。カードゲームや卓球などの遊べる要素がありつつも、自習時間には勉強したり、パソコンを教してもらったりしたのも良かったです。ちなみに、卒業後も顔出しできるのも嬉しいです。(20代本人)
- 精神的な理由で体調をくずしてひきこもっていましたが、こちらに通うことで正社員として働くことができました。コミュニケーション講座などの様々な講座で色々なスキルも身につけることができました。(20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

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)

所在地

千葉市中央区都町2-1-12 千葉県都町合同庁舎4階

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

※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。



H P <https://lighthouse.pref.chiba.lg.jp/>

発行元：千葉県環境生活部県民生活課

(令和8年4月1日から千葉県健康福祉部子ども・若者政策課)

このリーフレットの作成は、若者を対象とした支援プログラム利用者の方々に御協力いただきました。

千葉県子ども・若者総合相談センター

# ライトハウスちば

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

ひきこもりの状態から  
抜け出せたよ

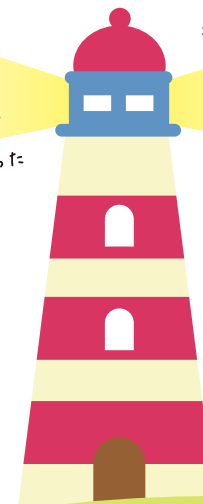
子どもの不登校について  
相談できた

苦手だった  
学校や職場での  
コミュニケーションが  
できるようになった

学校に行けない  
行きたくない  
感じていたけど、  
行けるようになったよ

もしかして  
発達障害かもと  
気にしてたけど  
気持ちが楽になった

働きたい、でも社会に  
出るのが怖い...  
と思っていたけど  
今は大丈夫



千葉県  
(令和8年2月発行)

# 「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！

○支援に関する知識を持った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。問題解決につながるよう解決策と一緒に考えます。

○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)  
(月曜日祝日の場合は翌火曜日お休み)

## 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。  
オンラインでの相談も受け付けております。

## 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、コミュニケーションスキルの向上、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。



## 相談の流れ

ご本人・ご家族

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



相談無料  
匿名可能

043-420-8066へ電話

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

・子どもの将来が不安  
・子どもとの接し方が  
わからない



心と身体のこと  
医療機関、カウンセ  
リングルームなど

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

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)

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

働くこと  
働き始めるための  
サポートができる  
機関など

## 関係機関との連携会議

関係支援機関等と連携した支援を円滑に行うため、様々なテーマで関係機関との連携会議を開催します。

## 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。)

