






以下の相談窓口も利用できます


 児童相談所 相談専用ダイヤル
0120-189-783 (24時間対応)


 児童相談所 虐待対応ダイヤル
189 (24時間対応)
*お近くの児童相談所に繋がります。


 テレホン相談「子ども家庭110番」
0466-84-7000 (毎日9~20時)


 「かながわ子ども家庭110番」相談LINE
 ID @kana_kodomo110
(月~土曜の9~21時)
*12月29日~1月3日を除く。

 虐待相談かながわ
0463-90-2260 (月・水曜の10~16時)

 よこはま子ども虐待ホットライン
0120-805-240 (24時間対応)

 川崎市児童虐待防止センター
0120-874-124 (24時間対応)

 じかんこども
24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 (毎日24時間)
まいにち じかん

 チャイルドライン
0120-99-7777 (毎日16~21時)
さい でんわ
*18歳までのこどもがかける電話です。

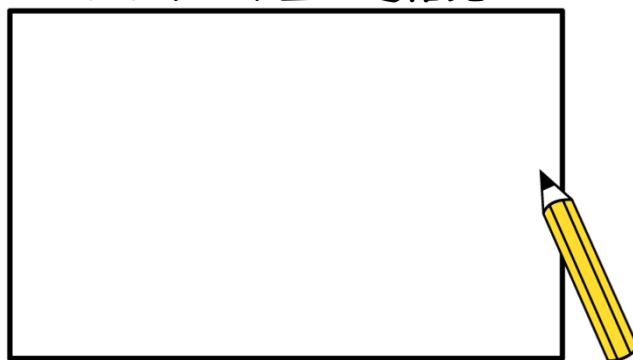
地域には子育て支援のさまざまな活動があります



子育て支援情報サービスかながわ
<https://c.rakuraku.or.jp/>

*県内の子ども・子育て総合情報サイト

かかりつけ医の連絡先



[発行]神奈川県保険医協会

県内の開業医師・歯科医師6,500名の団体です。

<https://www.iiiryu.com/>

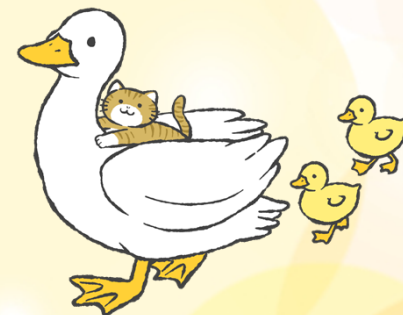


子ども虐待防止
オレンジリボン運動

<https://www.orangeribbon.jp/>

お母さん ひとりで悩まないで

~子育てに不安を感じたら~



神奈川県保険医協会

2024年5月発行

\\ ひとりで抱えこまないで //

子育てをされていて、こどもに否定的な感情を抱くことはありませんか？

- 泣きやんでくれないとき
- なかなか言うことを聞いてくれないとき など…

どんな親でも、悩みやストレスを抱えるものです。あなたのそばに信頼できる先輩や仲間がいれば、たいていのことは乗り越えることができます。

でも、少子化・核家族化が進む社会では、子育てに不安や戸惑いを感じる方は増えています。

例えばこんなことも影響します。

- パートナーが非協力的、仲がうまくいっていない
- 身近に頼れる親族や仲間がない
- 経済的な不安がある
- 「あれもこれもやらなくちゃ」と頭がいっぱい
- こどもへの愛情の注ぎ方が分からない

これらは一例ですが、こうしたことが重なると、こどもにつらくあたってしまう、育児を投げ出してしまうことが起こります。また、育てる側だけに原因があるとは限らないこともあります。

「こどもにつらくあたってしまう」

「育児がづらい…」

こんなモヤモヤを、ひとりで抱えこんでいませんか？
少しだけでも、吐き出してみませんか？



県内の子育て相談窓口

横浜市

鶴見区	045 - 510 - 1840
神奈川区	045 - 411 - 7173
西区	045 - 320 - 8470
中区	045 - 224 - 8171
南区	045 - 341 - 1153
港南区	045 - 847 - 8439
保土ヶ谷区	045 - 334 - 6396
旭区	045 - 954 - 6160
磯子区	045 - 750 - 2525
金沢区	045 - 788 - 7728
港北区	045 - 540 - 2388
緑区	045 - 930 - 2356
青葉区	045 - 978 - 2460
都筑区	045 - 948 - 2349
戸塚区	045 - 866 - 8472
栄区	045 - 894 - 3790
泉区	045 - 800 - 2465
瀬谷区	045 - 367 - 5747

川崎市

川崎区	044 - 201 - 3214
幸区	044 - 556 - 6648
中原区	044 - 744 - 3261
高津区	044 - 861 - 3315
宮前区	044 - 856 - 3302
多摩区	044 - 935 - 3264
麻生区	044 - 965 - 5157

相模原市

緑区	042 - 775 - 8815
中央区	042 - 769 - 9221
南区	042 - 701 - 7700

- 保健福祉センターなどの公的な相談窓口につながります。
- 受付時間は平日の9～17時を目安にしてください。
- 秘密は絶対に守られます。



横須賀市	046 - 822 - 8511
平塚市	0463 - 21 - 9843
鎌倉市	0467 - 23 - 0630
藤沢市	0466 - 50 - 3569
小田原市	0465 - 46 - 6763
茅ヶ崎市	0467 - 81 - 7170
逗子市	046 - 871 - 8801
三浦市	046 - 882 - 1111 (内線338)
秦野市	0463 - 82 - 5273
厚木市	046 - 221 - 0181
大和市	046 - 260 - 5675
伊勢原市	0463 - 94 - 4642
海老名市	046 - 235 - 4825
座間市	046 - 252 - 8026
南足柄市	0465 - 73 - 8072
綾瀬市	0467 - 77 - 1133
葉山町	046 - 876 - 1135
寒川町	0467 - 74 - 1111 (内線168)
大磯町	0463 - 70 - 1065
二宮町	0463 - 71 - 7100
大井町	0465 - 83 - 8012
中井町	0465 - 81 - 5548
松田町	0465 - 84 - 5544
山北町	0465 - 75 - 3644
開成町	0465 - 84 - 0327
箱根町	0460 - 85 - 9595
真鶴町	0465 - 68 - 1131
湯河原町	0465 - 20 - 4940
愛川町	046 - 285 - 6932
清川村	046 - 288 - 3861

\\ 小さなSOSでも“HELP ME!” //



一歩踏み出すことは勇気がいりますが、話すだけでも気分が楽になるかもしれません。
あなたが困った時に支援してくれる窓口が、必ず近くに 있습니다。

