

あなたのまわりに



相談できる人がいない、

ばれるのがこわくて相談できない、

そんなときは

ここに電話してください。

## 児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く  
**189**

お金は  
かかりません  
1日中いつでもつながります

ダイヤル **1 8 9** を押してから 通話ボタンを押すだけ

※一部のIP電話からはつながりません

信頼できる大人が  
あなたの秘密を守りながら  
悩みを聞いて助けます。



子育ては  
いろいろな人の  
力と共に

子育てを頑張るのは、とても大変なことです。子どもを育てる上では、支援を受けることも必要であり、市区町村等が提供している子育て支援サービスを積極的に活用しましょう。子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、少しでも困ったことがあれば、まずは、お住まいの市区町村の子育て相談窓口や保健センター等にご連絡ください。  
また子育てには、気力・体力をとっても使います。そのため、困ってから相談に行こうと思っても、その気力が湧かなくなってしまうこともあります。落ち着いているときに、地域子育て支援拠点など、子どもを連れて出かける場所に出かけてみることも一つの方法です。子育ての不安等を話すことで気分転換になり、気になること等を気軽に相談できる関係ができるかもしれません。

### 子育てのこと、頼れる場所があります



ご自身が出産や子育てに悩んだら…  
子育てに悩む人がいたら…  
こちらにご相談ください。

児童相談所 相談専用ダイヤル

通話料無料 **0120-189-783**

※一部のIP電話からはつながりません

みんなで育児を  
支える社会に!



周囲の親族や地域住民、NPO、保育等の子育ての支援者、保健・医療・福祉・教育現場等で子育て中の保護者に接する方は、子育て中の保護者が孤立しないようにサポートしていくことが大切です。保護者だけで抱え込まないように、声かけや支援を行い、市区町村や児童相談所等とも連携をして、社会全体で支えていくことが必要です。

体罰等によらない  
子育てをみんな  
で応援しましょう

### あなたの電話で、守れる命があります



児童虐待かも…と思ったら、  
すぐにお電話ください。

児童相談所  
虐待対応ダイヤル

通話料無料

いち はや く  
**189**

※一部のIP電話からはつながりません