

# ちょっとした不安や悩み、 いつでも気軽に相談を

誰かとゆっくり話すだけで、ずいぶん気持ちが楽になるものです。普段の子育ての中で感じるちょっとした心配ごと、専門知識が必要な相談を受けられる機関をご紹介します。

## ●子どもと子育て家庭の相談

### ◆子ども家庭支援センター（p.66参照）

子どもと子育て家庭の総合相談窓口です。どんな内容でも、小さな悩みでも、お気軽にご相談ください。子ども本人からの相談もお受けします。

誰かに話すだけでもちょっとすっきりするかも。

どこに相談したらいいかわからないときや、知りたい情報があるときにも、まずはお電話ください。

・月～土曜日（年末年始・祝日除く） 9時～17時

#### 問い合わせ

子ども総合相談受付 ☎042-529-8566

錦町3-2-26（子ども未来センター内）[南図E-3]

FAX 528-6875

### ◆健康会館（p.62、p.67参照）

乳幼児の健康診査や予防接種、子どもの成長に関する相談を行っています。お子さんの成長について心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士が対応します。

・月～金曜日（年末年始・祝日除く） 8時30分～17時

#### 問い合わせ

高松町3-22-9 [北図E-3]

健康推進課 ☎042-527-3234 FAX521-0422

## ●ご自宅にうかがって話し相手になります

### ◆ファミリーフレンド事業

引っ越してきたばかりで知り合いがいない方、話し相手が欲しい方、なんとなく外に出られない方、本音でおしゃべりしたい方、子育て情報が欲しい方などへファミリーフレンド（ボランティア）がご自宅にうかがって話し相手になり、子育て家庭を応援します。

**できること：**寄り添いお話を聴くこと、子育て情報のご案内、子育てひろばや公園への同伴など一緒に何かをやること（託児はできません）。

[対象] 妊婦または18歳未満の子どものいる家庭

[費用] 無料

※市民団体と子ども家庭支援センターが協力して行っています。

#### 問い合わせ

子ども家庭支援センター ☎042-528-6871 [南図E-3]

市民型ソーシャルワーカー ほっとほっとたちかわ

E-mail : hot-tchkw@ezweb.ne.jp

### ◆ホームスタート至誠

地域の子育て経験者が週に1回2時間程度、未就学児のいるご家庭を定期的に訪問し、傾聴と協働するボランティア活動です。利用は無料です。

※保育や家事代行は不可

#### 問い合わせ

至誠こどもセンター ☎042-512-7866

ホームページ <https://shiseigakuen.org/skc>

## ●身近な相談相手

### ◆民生委員・児童委員、主任児童委員

地域の良きパートナーとして、子育てに関するさまざまな相談に応じます。また、行政や関係機関などと連携して、必要な助言や支援を行います。

#### 問い合わせ

地域福祉課 ☎042-523-2111 内線1477

## ●同じ悩みを抱えている人と話したい

### ◆おしゃべりの場

双子・三つ子や発達のお子さんをお育てしている方、ひとりで育児をしている方がそれぞれ自由に交流のできる【おしゃべり会】を開催しています。市民団体と子ども家庭支援センターが協力して行っています。

### ●多胎児の親

【日程】原則毎月第4土曜日 10時～正午

【会場】子ども未来センター [南図E-3] 他

※会場は月ごとに異なるため、市ホームページでご確認ください。

【会費】無料

### 【協力団体】Swing Ring～ふたご応援プロジェクト～

多胎妊娠・多胎育児ならではの悩みはありませんか？共有して、共感して、いまあるHappyがもっと増えるように。そんな想いをこめて、おしゃべり会などの企画・運営、多胎育児に関する情報発信を行っています。



問い合わせ swingringstaff@gmail.com

を提供したり、勉強会・講座などを企画・実施しています。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

問い合わせ kiraricafe2017@yahoo.co.jp



【問い合わせ】子ども家庭支援センター ☎042-528-6871

### ◆ おしゃべりで子育てをラクにしよう SKBたちかわ

お子さんのしつけや子育てに悩むお母さん同士が会おうグループです。臨床心理士からの助言も受けられます。参加希望の方は事前にご連絡ください。

1歳以上のお子さんは保育もあります。

またグループが苦手な方は、臨床心理士と個別で話すこともできます。

#### ●グループでのお話

毎月第3火曜日 10時～正午

会場：女性総合センター・AIM 5階 [北図C-3]

#### ●個別でのお話

毎月第4土曜日 14時～16時 各1時間枠

会場：子ども未来センター [南図E-3]

【問い合わせ】子ども家庭支援センター ☎042-528-6871

### ●子どもに関するあらゆる相談

◆ 立川児童相談所 p.13を参照ください

◆ 東京都児童相談センター 4152(よいこに)電話相談

18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談に専任相談員が応じています。名前を名乗る必要はありませんので、悩んだときは安心してご相談ください。

・月～金曜日 9時～21時

・土曜・日曜・祝日 9時～17時

(年末年始を除く)

【問い合わせ】☎03-3366-4152

聴覚言語障害者相談FAX 03-3366-6036

### ●学校や家庭の悩み

#### ◆ 教育相談

学校や家庭での悩みや気がかりなことについて、心理の専門相談員が相談に応じています。(無料)

・月～土曜日 9時～17時(祝日・年末年始を除く)

※来所でのご相談は、電話予約をお願いします。

※電話やFAXによる相談もお受けしています。

お子さんについては、個別に面談や遊びを通しての心理療法を行います。保護者の方には面談を行います。

就学についての相談はp.46「就学相談ってなあに？」を参

照ください。

【問い合わせ】教育支援課

錦町3-2-26(子ども未来センター内)[南図E-3]

☎042-527-6171 FAX 042-528-6875

### ◆ 東京都教育相談センター

子どもの教育に関する相談を受け付けています。各種相談窓口の詳細は、東京都教育相談センターのホームページよりご確認ください。

アドレス▶ <https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp>

●教育相談一般 ☎0120-53-8288

●東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288

●高校進級・進路・入学相談 ☎03-3360-4175

●青少年リスタートプレイス ☎03-3360-4192

●思春期サポートプレイス ☎03-3360-4192

●学校問題解決サポートセンター ☎03-3360-4195

●通訳を介した外国人児童・生徒の高校等進路・教育相談 ☎0120-53-8288

●来所による教育相談【申込先】☎0120-53-8288(予約制)

※多摩地区での相談を希望される方のために、「立川出張相談室」で来所相談(教育相談のみ)に応じています。[南図E-4]

●メールによる教育相談

●SNS等教育相談 子供専用

### ◆ 立川市地域福祉課

「ひきこもり」など生きづらさを抱えている方、子どもや若者が家族のケアを担っている「ヤングケアラー」に関する相談を受け付けています。

・月～金曜日 8時30分～17時(年末年始、祝日除く)

【問い合わせ】☎042-523-2111 内線1470

### ●若者のための相談

◆ 東京都若者総合相談センター 若ナビα

東京都内にお住まいのおおむね18歳以上の若者とそのご家族等、また、中学卒業後のお子さんの非行でお悩みのご家族等を対象にご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

●電話相談：月～土曜日(年末年始を除く)

11時～23時(受付は22時30分まで) ☎03-3267-0808

●メール相談：24時間受付

※初回は登録が必要です。返信には10日程度かかる場合があります。

●LINE相談：月～土曜日(年末年始を除く)

11時～23時(受付は22時30分まで)

●来所相談：完全予約制

まずは、電話、メールにてご相談ください。ご相談の中で、ご本人やご家族からの申し出や相談員の判断により、来所相談の予約をいたします。

アドレス▶ <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp>

### ●女性のための相談

◆ 立川市生活福祉課

女性の生活上の悩みや、母子家庭の支援の相談に応じます。

・月～金曜日 8時30分～17時(祝日除く)

【問い合わせ】☎042-523-2111 内線1545

◆ 東京都女性相談センター 多摩支所

女性からのさまざまな相談に応じています。同時に、配偶者からの暴力(ドメスティック・バイオレンス=DV)で悩んでいる人のための配偶者暴力相談支援センターです。緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受けています。

●電話相談：月～金曜日(年末年始、祝日を除く)

9時～16時 ☎042-522-4232

※夜間・緊急の場合 ☎03-5261-3911

### ◆ 配偶者からのDV、傷つく幼い心

「自分が我慢すれば…」「この人には自分がいなくちゃ」「子どもには優しいから…」

傷つきながらも、いろいろな思いで涙を拭いている方もいるかもしれません。でも、少しだけ振り返ってみてください。傷ついているのは、あなただけでしょうか。

子どもへの直接的な暴力だけでなく、あなたへのDVも、子どもの心、その後の成長に大きな影響を与えます。

あなたと子どものために、今何ができるか一緒に考えてくれる人がいます。一人で苦しまずに、相談をしてみませんか。相談窓口は上記をご覧ください。

\*配偶者からのDVは、身体への暴力だけでなく、精神的暴力や性暴力、生活費を渡さないことなども含まれます。DVかどうか悩むときにも、まずはご相談を。

◆ 東京都妊娠相談ホットライン

妊娠や出産に関するさまざまな悩みを抱える都民の方からの相談に、看護師などの専門職が対応し、内容によっては適切な関係機関の紹介も行います。匿名で相談できます。不安や悩みは一人で抱え込まずに相談を。

・月～日曜日 10時～22時(元日を除く)

※メールでの相談もできます。

▶ <https://familycare.sociohealth.co.jp/tokyo/soudan/>

【問い合わせ】☎03-5339-1133

◆ 赤ちゃんを望んでいる方へ ～2人目以降の悩みも(二人目不妊)～

なかなか赤ちゃんができない。流産が続いてしまう。誰にも相談できず、ひとりで思い悩んでいませんか？

●東京都不妊・不育ホットライン

不妊・不育に関する悩みについて経験のある女性ピアカウンセラーが相談をお受けいたします。

【問い合わせ】☎03-6407-8270

### 【協力団体】立川みらい

いろいろな事情でひとり親として歩んでいる方と子どもたち、またはひとりで子どもを育てた方たちのための会です。これからひとり親になる方もご参加いただけます。



夏のお泊り会、クリスマス会などの行事や、ピアカウンセリングもしています。随時入会を受け付けています。

問い合わせ ☎090-2247-4188(事務局専用)

tachikawamirai4188@gmail.com

### ●発達が気になる子の親

【日程】原則毎月第3火曜日 10時～正午

【会場】子ども未来センター

【会費】無料

### 【協力団体】立川市手をつなぐ親の会

知的にハンディキャップを持つ子どもを育てている親のグループです。障がいのある人が地域の中で一人の人間として豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指して、親たちが一緒に啓発、学習、親睦などの活動をしています。



立川市より委託された知的障害者相談員もおり、福祉サービス、子育て等に関するご相談窓口にもなります。

問い合わせ

☎042-527-5198(福祉工房こぶし内)

「立川市手をつなぐ親の会」ホームページ

(<https://tachikawa-oyanokai.com>)

お問い合わせフォームよりアクセスください。



### 【協力団体】キラリっ子ファミリーカフェ

全ての子どもたちが社会の中で幸せに生きる大人へと成長していくように、発達に気になる子の保護者が集まっておしゃべりや情報交換する場



- 火曜日 10時～19時（祝日及び年末年始を除く）
  - 毎月1回土曜日 10時～16時
- ※不妊治療等に対して、東京都の特定不妊治療費（先進医療）の助成制度、不妊検査助成事業があります。詳しくは「不妊・不育ホットライン」で検索。

### ●東京都女性のための健康ホットライン

思春期から更年期まで女性の心身の健康に関する悩みについて相談に応じます。

**問い合わせ** ☎03-5339-1155

- 月～金曜日 10時～16時（元日を除く）

### ◆東京ウィメンズプラザ

配偶者からの暴力（ドメスティック・バイオレンス＝DV）、交際相手からの暴力（デートDV）、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、相談を受けています。匿名で相談できます。

●一般相談 必要に応じて面談相談（予約制）も行います。まずは、お電話ください。

●法律相談（要予約） 離婚、暴力被害などで法的知識が必要な方のための、女性弁護士による面談相談です。

●精神科医師による面接相談（要予約） 暴力被害などで精神的に不安を抱えている方のための相談です。DV等のある家庭で育った子どもに関する相談も行っています。

**問い合わせ** ☎03-5467-2455 毎日9時～21時（年末年始を除く）

### ●男性のための悩み相談

男性の抱えるさまざまな悩みを男性相談専門の相談員が対応します。

- 電話相談 毎週月・水・木曜日 17時～20時  
毎週土曜日 14時～17時

- 面接相談 毎週水・木曜日 19時～20時 ※要予約（電話・面接とも祝日・年末年始を除く）

**問い合わせ** ☎03-3400-5313

### ●さまざまな悩みの相談

### ◆立川市男女平等参画課

カウンセリング相談として、生き方や人間関係、LGBTQ+等に関するさまざまな悩みに、心理に関わる相談員が対応します。（要予約。男性からの相談および土曜日は電話のみ）

- 火・水・土曜日 13時～17時
- 第2・第4木曜日 10時～14時

※いずれも祝日を除く。

**問い合わせ** ☎042-528-6801



### ●安心・安全のための情報・相談

### ◆立川見守りメール

安全で安心なまちづくりの一環として、あらかじめご登録いただいた携帯電話やパソコンのメールアドレスに不審者や災害発生等の情報を配信するサービスです。また、小・中学校、学童保育所、児童館、保育施設からの情報を受け取ることもできます。

- 登録方法

①パソコンまたは携帯電話から、登録用メールアドレス m.tachikawa-city-citizen@raidan2.ktaiwork.jp（右の二次元コードからアクセス可）へ空メールを送信してください。



②受付メールが届きますので、文中のURLをクリックして配信登録フォームから登録手続きをしてください。

③登録完了メールが返信されたら登録完了です。

**問い合わせ** 生活安全課・防災課・健康推進課・子ども育成課・保育課 ☎042-523-2111（代）

### ◆警視庁 立川少年センター

子どもの非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害にあい、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。

- 月～金曜日 8時30分～17時15分（面接相談は要予約）

**問い合わせ** ☎042-522-6938 [南函A-2]

### ◆警視庁 総合相談センター

相談内容に応じて、専門の相談窓口等をご案内します。※東京都以外で#9110をダイヤルした場合は、その地域を管轄する各都道府県の相談窓口に繋がります。

**問い合わせ** ☎03-3501-0110 短縮ダイヤル #9110

### ◆警視庁 ヤング・テレホン・コーナー

未成年の皆さんに係る相談を24時間受け付けています。困ったそのとき、相談したいと思立ったそのときに、気軽に相談してください。相談は、ご家族や学校関係者の方々からも受け付けております。

- 月～金曜日 8時30分～17時15分（心理職および警察官が対応）
- 夜間、土、日、祝日（宿直の警察官が対応）

**問い合わせ** ☎03-3580-4970

## 子どものための 相談窓口

あなたが毎日を笑顔で過ごせるように、わたしたちはあなたを支えるひとりになりたいと思っているよ。困っていること、助けてほしいこと、悩んでいること、苦しいこと…ひとりでがんばらないで、少しだけでもいいから、わたしたちに話してみてね。

### チャイルドラインたちかわ ☎042-526-7622

日曜日 15時～20時 ※年末年始を除く

家族のこと、異性のこと、からだのこと、なかなか言えないことも電話だから話せるね。誰かに話したい、聞いてほしいと思ったらかけてね。

### こたエール ☎0120-1-78302

月～土曜日 15時～21時 ※祝日を除く

インターネットやスマホでのトラブル（「覚えのないお金が請求されている」「会いたいと言われた」「画像を送ってしまった」など）で「どうしよう…」と困っている都内に在学・在勤・在住している方のための相談窓口です。電話のほか、メール・LINEでも相談できます。次のアドレスからアクセスしてね。アドレス▶<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

- メール：24時間受付
- 電話：月～土曜日 15時～21時 ※祝日を除く
- LINE：月～土曜日 15時～21時 ※祝日を除く

## 子どもの人権・権利に関する相談

### 子どもの人権110番（法務省）

☎0120-007-110

月～金曜日 8時30分～17時15分

学校で「いじめ」を受けて学校に行きたくない、親から虐待されている、でも先生や親には言えない…誰に相談していいかわからない…もしもそんな苦しみを抱えていたら、一人で悩まずに、私たちに電話ください。相談は無料、相談内容の秘密は守ります。

- メール・LINEでも相談を受け付けています。

次のアドレスからアクセスできます。

アドレス▶<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

### 子どもの人権110番（東京弁護士会）

☎03-3503-0110

月～金曜日 13時30分～16時30分 / 17時～20時

土曜日 13時～16時（最終受付は15分前まで）

子どもの人権に関する相談のすべてを扱います（いじめ・不登校・体罰・虐待など）。名前は言わなくてもいいです。秘密は絶対守ります。嫌になったら切ってもいいです。どんなことでも一緒に考えます。まずは電話でご相談ください。電話相談は無料です。

### 話してみなよー東京子供ネット

☎0120-874-374

月～金曜日 9時～21時

土・日曜日・祝日 9時～17時 ※年末年始を除く

いじめ、体罰、虐待を受けたときや、それに気づいたとき、また、そのことでお悩みのときはご相談ください。

### 子ども総合相談 ☎042-529-8566

月～土曜日 9時～17時 ※年末年始・祝日を除く

誰かに聞いてほしいこと、困っていること、悩んでいることがあったら、電話をかけてね。名前を言わなくても大丈夫。ひみつは守るよ。

### 教育相談 ☎042-527-6171

月～土曜日 9時～17時 ※年末年始・祝日を除く

学校でいじめられた、勉強についていけない、学校に行きたくない…ひとりで悩まないで、電話をしてね。専門の相談員が話を聞くよ。

### チャイルドライン ☎0120-99-7777

毎日 16時～21時 ※年末年始を除く

困っているとき、なやんでいるとき、うれしいとき、さみしくてなんとなく誰かと話したいとき、かけてみてね。どんなことでも話していいよ。  
\*チャット相談（実施日はカレンダーで確認）  
アドレス▶<https://childline.or.jp/chat/start>

### キッズひまわりホットライン ～子どもの悩みごと相談～ ☎03-3581-1885

火・木・金曜日 15時～19時 ※祝日を除く

弁護士は、子どもや保護者の方などからお話をよく聞いて、子どもが安心して生活できることを目指して活動します。ひとりで悩まず、まずは相談してみてください。私たちは、皆さんと一緒に親身になって考えます。  
(相談例) \*いじめ \*児童ぎゃくたい \*少年事件・非行 \*学校問題 \*体罰 \*家族の問題  
●面接相談（火・木・金曜日 15時～17時 ※祝日を除く）もできます。事前に予約が必要です。 ☎03-3581-2257

### 東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288

24時間受付

学校で、友だちや先生について、ひとりで悩んでいませんか？クラスの中で無視されて、もう学校なんか行きたくないなあ…。筆箱や持ち物を隠されたりするんだ…先生には言えないよ…。通りがかりに叩かれたり、蹴られたり…もうイヤだ！あなたのつらさや苦しさを受け止めます。名前を言わなくてもかまいません。あなたと一緒に、どうしたらいいか考えます。まずはお電話ください。

### ひきこもりサポートネット ☎0120-529-528

月～土曜日 10時～17時 ※年末年始・祝日を除く

ひきこもりとは、さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外の生活の場が長期間にわたって失われている状態のことです。自分がひきこもりで悩んでいる方、ひきこもりの方が身近にいる家族・友人などからの相談を受け付けています。電話相談のほか、メール相談なども受け付けています。アドレス▶<https://www.hikikomori-tokyo.jp>