

「うちの子がいじめられているかも…」「子育てに自信が持てません」など

ひとりで悩まないで

ひとりで悩まず、気軽にあなたに合った窓口にご相談ください。相談内容などの個人の秘密は固く守られます。

相談は臨床心理士などの専門の相談員や医師、学生ボランティアなどが相談にあたります。

夜間に対応できる窓口もあります。

子育てに
悩みはつきものです。



ひとりで悩まず、
相談しましょう。

こんな悩みがありませんか？

何度言っても
同じことばかり…

言えば言っただけのことを子どもがしてくれるなら、こんな楽なことはないですよ。どんな工夫ができるか一緒に考えましょう。

他の子どもは
できているのに…

原因や背景は色々あるかもしれません。発達の状態に応じた関わり方について、アドバイスします。

欠点ばかりが
気になる…

自分の子どもの欠点は長所より目につくものですが、他の見方ができるかもしれません。

岡山県青少年総合相談センター ～ハートフルおかやま110～

ホームページは「ハートフルおかやま110」で検索

場所：岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめきプラザ」4階
岡山市北区南方2丁目13-1

6つの相談窓口が相互に連携し、青少年や保護者をサポートします。

相談窓口	電話番号	相談方法等	相談時間等
総合相談窓口	(086)224-7110	電話・面接(要予約)相談・メール相談 sodan110@po1.oninet.ne.jp	8:30～21:30(時間外はメール) どんな相談もOK、相談内容に応じて他の窓口も紹介
教育相談	(086)221-7490	電話・面接(要予約)相談	8:30～21:30 いじめ、不登校、非行、教育、性格、行動等の相談
進路相談	(086)224-1121	電話・面接(要予約)相談	8:30～17:00 不登校生徒や高校中途退学者の進路の相談
子どもほっとライン	(086)235-8639	電話・メール相談 kodomo@fine.ocn.ne.jp	17:00(土・日・祝日は8:30)～21:30 学生ボランティアが受付 子ども自身の悩み、学習、性格、行動等の相談
すこやか育児テレホン	(086)235-8839	電話・メール相談 sukoyaka@po1.oninet.ne.jp	8:30～21:30 親自身の育児の悩み、非行、教育、性格、行動、言葉、心身の障害、発達の遅れ等の相談
ヤングテレホン・いじめ110番	(086)231-3741	電話・面接(要予約)相談・メール相談 youngmail@pref.okayama.jp	24時間受付(面接8:30～17:00) いじめなどの悩みや非行、家出などの少年相談

岡山県総合教育センター

相談内容	電話番号	相談日時等
不登校・いじめなど学校生活に関すること 学業に関すること 家庭教育に関すること など	(0866)56-9115	面接相談(要予約) 月・水・木・金曜日 9:00～19:00 火曜日 13:00～19:00
発達や障害に関すること 障害のあるお子さんの学習面などの学校生活に関すること 障害のあるお子さんの家庭生活に関すること など	(0866)56-9117	電話相談(随時) 月・水・木・金曜日 9:00～17:00 火曜日 13:00～17:00 ※土・日・祝日・振り替え休日はお休みです。
医師による教育相談	上記電話で相談予約	面接相談(要予約) 原則、毎月第4水曜日16:00～18:00 専門医が相談・助言を行います。

※面接相談では、親子それぞれに別の相談員が担当する並行面接を中心に行っています。 ※保護者の希望により、学校や医療機関等との連携が可能です。

※医師による教育相談は相談日時が変更になる場合がありますので、電話予約の際にご確認ください。

◆各地域の少年サポートセンター・青少年育成(補導)センターなど、このほかの相談機関についてはホームページをご覧ください。

主な相談機関 岡山県

◆24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう
0570-0-78310

児童・生徒のいじめやその他のSOSについての相談 24時間受付