

お気軽にご相談ください。



子ども・家庭電話相談室
☎086-235-4157
月～土 9:00～20:00
※祝日・年末年始を除く

すこやか育児テレホン
☎086-235-8839
毎日 8:30～21:30
メール相談:sukoyaka@po1.oninet.ne.jp

家族関係の悩み

母のちょっとした一言に傷つく。

育児に干渉し過ぎる。

育児方針が違う。



地域での悩み

同世代の親とどこにいけば会えるのか分からない。

誰にも子育てを相談できない。

幼稚園や公園デビュー、ご近所とのおつき合いでうまくとけ込めない。

無視されている。毎日、親子で傷ついて帰る。



あなたの子育てをいっしょに考える窓口一覧

| 区分 | 担当課名、電話番号 | 県(市) | 区分 | 担当課名、電話番号 | 県(市) | | |
|--|--|---|--|------------------------------|---|-----------------------------|------------------------------------|
| 岡山市 | 北区中央福祉事務所(地域こども相談センター) 086-803-1824 | 岡山市 | 総社市 | こども課 家庭児童相談室 0866-92-8267 | 備前県民局 健康福祉部 福祉振興課 子育て支援班 086-434-7023 倉敷市羽島1083 | | |
| | 北区北福祉事務所(地域こども相談センター) 086-251-6521 | | 早島町 | 健康福祉課 086-482-2483 | | | |
| | 中区福祉事務所(地域こども相談センター) 086-901-1234 | | 笠岡市 | 子育て支援課 家庭児童相談室 0865-69-2132 | | | |
| | 東区福祉事務所(地域こども相談センター) 086-944-0131 | | 岡山市保健所 健康づくり課 086-803-1264 | 子ども虐待相談専用ダイヤル 0865-63-5151 | | | |
| | 南区福祉事務所(地域こども相談センター) 086-281-9652 | | 岡山市北区鹿田町 1-1-1 | 子育て支援課 0866-62-9517 | | | |
| 南区南福祉事務所(地域こども相談センター) 086-261-7127 | 岡山市北区鹿田町 1-1-1 | 井原市 | 子育て支援課 0866-62-9517 | 備前保健所 086-434-7025 倉敷市羽島1083 | | | |
| 玉野市 | 健康増進課 0863-31-3310 | 中央児童相談所 086-235-4152 岡山市北区南方 2-13-1 | 浅口市 | 健康推進課 0865-44-7114 | 備前保健所 井笠支所 0865-69-1673 笠岡市六番町2-5 | | |
| | 福祉政策課 0863-32-5593 | | 社会福祉課 0865-44-7007 | | | | |
| 瀬戸内市 | 子育て支援課 0869-26-5947 | 備前県民局 健康福祉部 福祉振興課 子育て支援班 086-272-3989 岡山市中区古京町 1-1-17 | 里庄町 | 健康福祉課 0865-64-7211 | 備前保健所 0866-21-2835 高梁市落合町近辺 286-1 | | |
| | 夜間・休日の勤務時間外 0869-22-1111(代表) | | 矢掛町 | 保健福祉課 0866-82-1013 | | | |
| 吉備中央町 | 保健課 0866-54-1326 | 備前保健所 086-272-3950 岡山市中区古京町 1-1-17 | 高梁市 | 健康づくり課 0866-21-0228 | 備前保健所 0866-21-2835 高梁市落合町近辺 286-1 | | |
| 備前市 | 子育て支援課 0869-64-1853 | | 新見市 | こども未来課 0866-21-0288 | | | |
| 赤磐市 | 健康増進課 086-955-1117 | 備前保健所 東備支所 0869-92-5179 和気町和気487-2 | 新見市 | 健康づくり課 0867-72-6129 | 備前保健所 新見支所 0867-72-5691 新見市高尾2400 | | |
| | 子育て支援課 086-955-2635 | | | こども課 0867-72-6115 | | | |
| 和気町 | 健康福祉課(本庁舎) 0869-93-0531 | 倉敷市保健所健康づくり課 倉敷保健推進室 086-434-9822 | 真庭市 | 健康推進課 0867-42-1050 | 津山児童相談所 0868-23-5131 津山市山北288-1 | | |
| | 倉敷市保健所健康づくり課 倉敷保健推進室 086-434-9822 | | | 子育て支援課 0867-42-1054 | | | |
| 倉敷市 | 児島保健福祉センター 児島保健推進室 086-473-4371 | 倉敷児童相談所 086-421-0991 倉敷市美和1-14-31 | 新庄村 | 住民福祉課 0867-56-2646 | 美作県民局 健康福祉部 福祉振興課 子育て支援班 0868-23-0113 津山市橋高下114 | | |
| | 玉島保健福祉センター 玉島保健推進室 086-522-8113 | | | 津山市 | | こども子育て相談室 0868-32-7027 | |
| | 水島保健福祉センター 水島保健推進室 086-446-1115 | | 鏡野町 | | | 保健指導推進センター 0868-54-2025 | |
| | 玉島保健福祉センター 真備保健推進室 086-698-5111 | | | 保健福祉課 0868-54-2986 | | | |
| | 子ども相談センター 086-426-3330 | | 久米南町 | 保健福祉課 086-728-2047 | | 真庭保健所 0867-44-2991 真庭市勝山591 | |
| | 児童虐待相談電話 086-426-3337 | | | 美咲町 | | | 健康推進課 0868-66-1195 |
| | 倉敷家庭児童相談室 086-426-3366 | | 倉敷児童相談所 高梁分室 0866-21-2833 (月・火) 高梁市落合町近辺 286-1 | 美作市 | | 健康づくり推進課 0868-75-3911 | 美作保健所 0868-23-0148 津山市橋高下114 |
| | 児島保健福祉センター 福祉課(児島家庭児童相談室) 086-473-1119 | | | | | 社会福祉課 0868-75-3913 | |
| | 玉島保健福祉センター 福祉課(玉島家庭児童相談室) 086-522-8118 | | 倉敷児童相談所 高梁分室新見相談所 0866-72-2974 (木・金) 新見市高尾2400 | 勝央町 | | 健康福祉部 0868-38-7102 | 美作保健所 勝英支所 0868-73-4055 美作市入田291-2 |
| | 水島保健福祉センター 福祉課(水島家庭児童相談室) 086-446-1114 | | | | | 西粟倉村 | |
| 玉島保健福祉センター 真備保健福祉課(真備家庭児童相談室) 086-698-5113 | 倉敷市子育て支援センター 086-434-9865 | 西粟倉村 | 西粟倉村 | 保健福祉課 0868-79-7100 | | | |
| 倉敷市子育て支援センター 086-434-9865 | | | | | | | |

(令和2年4月1日現在)

上記の窓口一覧はホームページでも確認することができます。 [詳しくはこちら](#) (岡山県ホームページ)



子育てに悩んだら、心配したらまず相談してください

なやみ いちはやく
児童相談所 相談専用ダイヤル **0570-783-189** お近くの児童相談所につながります

※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。



子どもの健やかな育ちを願うあなたへ

ひとりで
悩んでないで
相談してね。



岡山県

子育てには
悩みや不安がいっぱい。

子育ての悩み

イライラしてしまう…。

せっかつくったご飯を食べてくれない。
夜泣きがひどい。よく泣く。私だって泣きたい。
思いどおりに家事ができない。
他の子とつい
くらべてしまう。
こんな子育てで
いいのか不安だ。



こんなに一生けん命 しているのに、どうして 言うことをきいてくれないの。

気に入らないことばかりする。
上の子がかわいくない。
この子さえいなければ。
私になつかない。
私の子どもの頃には、
こんなにして
もらえなかった。



あなたの子育てを
いっしょに考えます。



夫への悩み

夫は子育てを手伝ってくれない。

夫は私の大変さをわかってくれない。
仕事が忙しくて話を聞いてくれない。
自分のことばかりする。



お父さんへ お母さんといっしょに 子育てしましょう。

お父さん、お母さんが協力して、
子どもの育ちに必要なニーズを
満たしてあげることで、
子どもはしっかりと育っていきます。
子育ての中心となっているお母さんには
優しくねぎらいの言葉を
かけてあげましょう。
お母さんはきっと
うれしいと思いますよ。



悩んでいるお母さんのために
“子育てセルフチェック”

子どもには、いつも自分らしく
楽しく、くらししてほしいと願っていても
毎日の子育てでは、オロオロしたり
イライラしたり、また“これで大丈夫?”と
不安になることもあるでしょう。
そこで「子どもが心配」チェックシートを使って
子育てを振り返ってみませんか。



「子どもが心配」チェックシートは
岡山県子ども家庭課のホームページより
ダウンロードできます。

「子どもが心配」チェックシートは
赤ちゃんから中学生までのお子さんについて
「あなたとお子さんとの関わり合い」を
振り返ることができます。
あなたの強みを知ることが
これからの子育てを考える
きっかけになるかもしれません。

「子どもが心配」チェックシート、リーフレットに関する
お問い合わせ先

岡山県保健福祉部子ども家庭課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6 TEL: 086-226-7911
E-mail: kodomokatei@pref.okayama.lg.jp FAX: 086-234-5770