

# 虐待が心配



虐待が心配 虐待かもしれない・心配な子どもがいる

| おすすめの相談窓口 |                     | 方法                | WEB |
|-----------|---------------------|-------------------|-----|
| 全国        | 児童相談所虐待対応ダイヤル (189) | ☎ 189<br>(24時間対応) |     |
|           |                     |                   |     |



## ～ひとりで抱えこまず、相談してください～

困った時、つらい時は、いつでもご相談ください。  
あなたとご家族の味方です。



むかいだ小児科



☎ 089-985-0115  
〒791-3141  
愛媛県伊予郡松前町恵久美792-1



# ひとりで悩まないで

子ども・保護者のための相談窓口

困ったとき、つらいときは、  
一人で抱え込まないことが大切です。  
相談することは、自分や大切な人を守るための第一歩です。

## どこに相談したらいいか迷ったら

さまざまな相談方法と窓口

| おすすめの相談窓口 |                                          | 方法       | WEB |
|-----------|------------------------------------------|----------|-----|
| 全国        | まもろうところ (厚生労働省)                          | ☎<br>SMS |     |
|           |                                          |          |     |
| 愛媛県       | 不登校・子育て・子どもの発達等に関する相談窓口 (愛媛県教育委員会 SNS相談) | ☎        |     |
|           |                                          |          |     |

不登校・いじめ・学校生活・発達・保護者からの相談など  
☎ 089-909-7426

## 話を聞いてほしい 気持ちを受け止めてほしい

| おすすめの相談窓口 |                                                     | 方法        | WEB |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------|-----|
| 全国        | チャイルドライン<br>18歳までの子ども専用の電話・チャット相談<br>☎ 0120-99-7777 | ☎<br>Chat |     |
|           |                                                     |           |     |
| 全国        | あなたのいばしょ<br>どんな気持ちも、安心して話せる場所 (24時間対応)              | Chat      |     |
|           |                                                     |           |     |

## 学校に行きづらい

不登校・学校生活・友人関係



| おすすめ相談窓口                                                                              |                                                                                                       | 方法   | WEB |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| <b>全国</b><br><b>24時間子供SOSダイヤル</b> (文部科学省)<br>いじめ・不登校・学校生活・友人関係などの悩み<br>☎ 0120-078-310 |                                                                                                       |      |     |
|                                                                                       | <b>愛媛県</b><br><b>ほっとえひめ</b> (愛媛県教育委員会 SNS相談)<br>いじめ・不登校・友人関係・心の悩みなどを中高生がSNSで相談できます                    |      |     |
|                                                                                       | <b>愛媛県</b><br><b>愛媛県総合教育センター</b><br><b>(メタサポセンター)</b><br>不登校・いじめ・学校生活・発達・保護者からの相談など ☎ 089-909-7426 来所 | <br> |     |

## 家庭の悩み

親子関係・子育て



| おすすめ相談窓口                                                             |                                                                      | 方法 | WEB |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|-----|
| <b>全国</b><br><b>親子のための相談LINE</b> (こども家庭庁)<br>親子関係・家庭・子育ての悩みなどを相談できます |                                                                      |    |     |
|                                                                      | <b>愛媛県</b><br><b>各市町の家庭児童相談窓口について</b><br>子育ての相談、ひきこもり、不登校、いじめ、児童虐待など |    |     |

## SNS・犯罪・非行

ネットで困っている



| おすすめ相談窓口                                                                                            |  | 方法 | WEB |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|-----|
| <b>愛媛県</b><br><b>愛媛県警 少年サポートセンター</b><br><b>「ひめさば」</b><br>SNSトラブル・犯罪被害・いじめ・非行などの相談<br>☎ 089-934-0110 |  |    |     |
|                                                                                                     |  |    |     |

## SOS信号

いじめ、ハラスメント、虐待、差別など

| おすすめ相談窓口                                                                                                                       |  | 方法 | WEB |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|-----|
| <b>全国</b><br><b>こどもの人権110番</b> (法務局)<br>いじめ、体罰、暴言、虐待など、こどもの発するSOS信号を解決に導くための相談を受け付け<br>こどもに関する悩みをお持ちの大人も利用可能<br>☎ 0120-007-110 |  |    |     |
|                                                                                                                                |  |    |     |
|                                                                                                                                |  |    |     |

## 心がつらい

死にたい・消えたい・孤独を感じる



| おすすめ相談窓口                                                                    |                                                                      | 方法 | WEB |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|-----|
| <b>全国</b><br><b>あなたのいばしょ</b><br>年齢や性別を問わず、どんな気持ちでも相談できます (24時間対応)           |                                                                      |    |     |
|                                                                             | <b>全国</b><br><b>生きづらびっと</b> (ライフリンク)<br>「死にたい」「消えたい」などのつらい気持ちを相談できます |    |     |
|                                                                             | <b>全国</b><br><b>こころのほっとチャット</b><br>心の悩みや不安、ストレスなどを相談できます             |    |     |
| <b>愛媛県</b><br><b>こころといのちのほっとダイヤル</b><br>心の健康・自殺予防に関する電話相談<br>☎ 0120-188-556 |                                                                      |    |     |
|                                                                             | <b>愛媛県</b><br><b>こころといのちのLINE相談</b><br>心の健康・自殺予防に関するLINE相談           |    |     |
|                                                                             |                                                                      |    |     |