

# 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や、専門知識が必要な悩みが相談できる機関をご紹介します。

## ●子どもと子育て家庭の相談

### ◆ 子ども家庭センター (p.66 参照)

子どもと子育て家庭の相談や、子どもの成長に関する相談を専門職がお受けします。

#### ▶母子保健相談 ☎ 042-527-3234

保健師・助産師・歯科衛生士・管理栄養士が電話で妊産婦や乳幼児の健康・保育・歯科・栄養の相談をお受けしています。

・月～金曜日 8時30分～17時（祝日を除く）

#### ▶子ども総合相談受付 ☎ 042-529-8566

子どもと子育て家庭の総合相談窓口です。どこに相談したらよいかわからないときなど、どんな内容でもお気軽にお電話ください。

・月～土曜日 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

#### ▶子どもと子育て家庭の相談 ☎ 042-528-6871

子育て家庭への支援に関する相談をお受けしています。

・月～土曜日 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

### ◆ 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

### ◆ ギュッとチャット

子どもや子育て中の保護者が日々の悩みや不安を無料・匿名で話せる東京都のチャット相談窓口です。妊娠期から相談可能。相談相手「ギュッととも」を選んで、いますぐ相談することも、好きな日時を予約することもできます。

・毎日15時～22時（受付は21時30分）

・予約は24時間受付（予約には会員登録が必要です）

アドレス▶ <https://gyutto-chat.metro.tokyo.lg.jp/>

## ●自宅にうかがって話し相手になります

### ◆ ファミリーフренд事業

引っ越してきたばかりで知り合いがない方、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ренд（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**：寄り添いお話を聞くこと、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ってみること（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

子ども家庭センター ☎ 042-528-6871

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1473

## ●同じ悩みを抱えている人と話がしたい

### ◆おしゃべりの場

双子・三つ子や発達が気になるお子さんを育てている方、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】を市民団体と協力して開催しています。

### ●多胎児の親

【日程】原則毎月第4土曜日 10時～正午

【会費】無料

※会場や日程等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

### 【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 <https://linktr.ee/swingring>

### ●ひとり親

【日程】原則毎月第3土曜日 14時～16時

【会費】無料

※会場や日程等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

### 【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

問い合わせ 子ども家庭センター ☎ 042-528-6871

### ●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

【会費】無料

※会場や日程等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

### 【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あり、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、発達が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 児童発達支援センター ☎ 042-529-8586

## ●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  
☎ 042-527-6171 FAX 042-528-6875

### ◆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1473

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。



## ●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

東京都内に在住・在学・在勤のおおむね18歳～39歳の若者とそのご家族、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。

●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。3～7日以内に返信いたします。

●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)

●面接相談：完全予約制

まずは、電話、メール・LINEでお問い合わせください。詳しく内容を伺い、相談内容に応じた支援機関と一緒に探していくきます。

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

### ◆東京都妊娠相談ほっとライン

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。不安や悩みは一人で抱え込まず相談を。

・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。

アドレス▶

<https://www17.webcas.net/form/pub/concier/ninshinhottline>

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

・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)

## ◆立川市特定不妊治療医療費助成

特定不妊治療に係る費用の一部を助成しています。

詳しくは

市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 子ども家庭センター

☎ 042-527-3234



## ◆東京ウイメンズプラザ

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 女性が持つさまざまな悩み相談をお受けします。

●法律相談(要予約) 女性弁護士による法律相談です。

●精神科医師による面接相談(要予約)

問い合わせ ☎ 03-5467-2455

☎ 03-5467-1721 (DV専用相談)

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に男性相談専門の相談員が対応します。対面での相談も行っています(要予約)。

・電話相談 毎週月・水・木曜日 16時～20時

毎週土曜日 13時～17時

(祝日・年末年始を除く)

問い合わせ ☎ 03-3400-5313

## ◆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っ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。

\*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。

## ◆ 東京都女性相談支援センター 多摩支所

女性からのさまざまなお悩みに応じています。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（祝日、年末年始を除く）

9時～16時 ☎ 042-522-4232 時間外 ☎ 03-5261-3110

## ●さまざまなお悩みの相談

### ◆ 立川市男女平等推進課

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お悩みに専門相談員が対応します。ご家族や仕事のことなど、ちょっとしたことでもご相談ください。

電話または二次元コードより予約できます。（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・年末年始を除く。

問い合わせ ☎ 042-528-6801



## ● 安全・安心のための情報・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、災害発生、熱中症警戒アラート等の情報を配信するサービスです。また、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@raiden2.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 危機管理課・防災課・健康推進課・子ども育成課・保育課 ☎ 042-523-2111（代）



**こんな時は電話で  
110番→警察**

不審者を見たり、事件に巻き込まれたりして警察に来てもらいたい時。

まずは周りの大人に知らせよう

### ◆ 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、心理専門の職員が「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 [南図A-2]

### ◆ 警視庁 総合相談センター

相談内容に応じて、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

20歳未満の皆さんに係る相談を24時間受け付けています。

困ったその時、相談したいと思い立ったその時に、気軽に相談してください。相談については、20歳未満の方に限らず、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・日曜日、休日等（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。

### ◆ 子ども総合相談受付

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。

### ◆ こたエール

月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く

インターネットやスマホでのトラブル（「覚えのないお金を請求されている」「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・LINE：月～土曜日 15時～21時 ※祝日・年末年始を除く

### ◆ 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

友達から「いじめ」にあって学校に行きたくない、家の人によいなことをされる、部活動で暴言・暴力を受けているなど、先生や親には話しにくい悩みがあったら、迷わず電話してください。

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すべての相談を扱います（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。嫌になつたら切ってもいいです。どんなことでも一緒に考えます。この電話相談は、子どものシェルターの窓口にもなっています。「今日帰る場所がない」というときには、この電話相談に連絡してください。

#### ◆ 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。

### ◆ 防犯チェック できているかチェックしよう！

- 家や外で元気においざつをしている。
- 出かける時は、だれどこで何をして何時に帰るのかをお家の人に伝えている。
- 番りが遅くなった時は、お家に連絡を入れている。
- 外では一人にならないよう注意している。
- 番いところや、人通りのないところは避け通るように気を付けている。
- 大きな声で「助けて」と言ふことができる。
- 防犯グッズ・ホイッスルなどの防犯グッズを持っていて、使いがわかる。
- 知らない人から声をかけられたり、不審な人や車を見たり、おかしい感じた時にはお家の人に知らせている。
- 通学路の危ない所と安全な所をお家の人と歩いてみた。
- いざという時に逃げ込む場所を決めている。

チェックの数  個

### 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。

### ◆ チャイルドラインたちかわ

☎ 042-526-7622

月曜日 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。

### ◆ 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。

\*チャットでも相談できるよ

アドレス▶ <https://childline.or.jp/chat>

### ◆ キッズひまわりホットライン

☎ 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ています。一人で悩まず、まずは気軽に相談してみてください。相談は無料です。名前は言わなくても大丈夫です。

(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 \*両親の離婚 ●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での生活の場が長期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ています。アドレス▶ <https://hikikomori-tokyo.jp>