

# お困りの際に利用できる相談窓口紹介

2023年6月時点

子育てや生活に関するお困りごとやお悩みなどについて、相談できる窓口があります。  
その一部をご紹介しますので、ぜひご覧ください。

## 各都道府県の子育て相談窓口一覧

<https://www.savechildren.or.jp/scjcms/dat/img/blog/3728/1636697994303.pdf>

※こちらのリストはセーブ・ザ・チルドレンが調べた2021年11月時点の各都道府県別子育て相談窓口の一覧です。



## その他相談窓口

### こころの健康相談統一ダイヤル お住まいの地域の公的な相談機関

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関につながる電話相談窓口

電話対応時間: 都道府県によって異なる 電話番号: 0570-064-556

### DV相談+ 内閣府

配偶者やパートナーからのDVについて相談できる電話およびメール・チャット相談窓口

電話対応時間: 24時間 電話番号: 0120-279-889 または #8008

チャット対応時間: 12~22時

メールでのご相談



チャットでのご相談



### しんぐるまざあず・ふぉーらむホットライン 認定NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ

ひとり親女性のための電話およびメール相談窓口

電話対応時間: 火・木 16~21時 電話番号: 050-3196-1114

メールでのご相談



### 4152(よいこに)電話相談 東京都児童相談センター

18歳未満の子どもについてのあらゆる相談窓口。 ※都内在住・在学の子どもおよび保護者対象

電話対応時間: 平日 9~21時 土日祝日 9~17時(12/29~1/3は除く) 電話番号: 03-3366-4152

### チャイルドライン 認定NPO法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どものためのあらゆる相談窓口

子どもからの相談を電話およびチャットで受け付けています。 ※12/29~1/3は除く

電話対応時間: 毎日16~21時 電話番号: 0120-99-7777

チャット対応時間: 水・木・金・土 16~21時

チャットでのご相談



Save the Children