

心の中が **も や も や** したこと ありませんか？

「うるさい！」
と怒鳴りそうになって…



「さっさと食べなさい！」
とつい…



「いいかげんにしてよ！」
と声に出しそうになって…



そのもやもやが **児童虐待** につながってしまう前に

子育てで悩んでいたら…
迷わずに相談してください



ひとりで
悩まないでね



親子のためのSNS相談@ちば

保護者の方の子育ての不安や、親子関係などの悩み、
お子さんご本人からの家庭に関する悩みなど、SNSでご相談ください。



児童相談所 相談専用ダイヤル

いち は や く お な や み を
☎0120-189-783 通話料無料

子育てに悩んだときなどに児童相談所へ相談できる専用ダイヤルです。
児童相談所では、虐待の相談以外にも子どもの福祉に関する
さまざまな相談を受け付けています。

児童相談所虐待対応ダイヤル

「189」にかけると、お近くの児童相談所につながります。
通告・相談は、匿名で行うこともでき、
通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

いち は や く 24時間
☎189 通話料無料
※一部のIP電話からは
つながりません。

千葉県子どもと親のサポートセンター

☎0120-415-446 24時間
通話料無料

心や体のこと、学校生活に関することなどさまざまな相談を24時間受け付けています。



あなたを、まもる。
こどもを、まもる。

千葉県

