不安や悩み、イライラに あなたと一緒に向き合います

県では、子育ての不安・親子関係などの悩みを気軽に相談できるSNS相談窓口や相談専用ダイヤルなどを設置しています。

少しでも不安を感じたら LINEで気軽にご相談ください

親子のためのSNS相談@ちば

こんなお悩みが寄せられています

こどもがスマホゲームばかりで困っています。朝も起きずに、学校にも遅刻しがちです（40代女性）

1人で子育てしている。余裕のなさから、ついこどもにきつく当たってしまう。こどもへの良い話しかけ方はないか（40代男性）

中学生の娘が不登校。無理をさせず、こどもの気持ちを受け止めながら対応したいが、どのように関わればよいか（40代男性）

いつもイライラして、こどもに優しくできない。子育てに自信がなくなった。自分はダメな親なのかな…（30代女性）

5歳のこどもの癇癪（かんしゃく）がひどくて、困っています。落ち着かせる良い方法はありますか（30代男性）

イヤイヤ期がひどくて、子育てがしんどい。頼れる親族もいない（20代女性）

小学生のこどもが自宅で反抗的。学校では良い子なのに…原因はなんでしょうか。妻も疲れ果てています（40代男性）

とにかく子育てに疲れた。誰かに話を聞いてほしい（50代女性）

お子さんからも

お父さんとお母さんの仲が悪いです（小学生男子）

家に居たくありません（中学生男子）

親との関係で悩んでいます。昔から親とけんかばかりです。どうすればいいでしょうか。私が悪いのかな…（中学生女子）

経験豊富なスタッフが対応します

「親子のためのSNS相談@ちば」では、臨床心理士や社会福祉士などの資格を持った経験豊富なスタッフが、相談内容に応じたアドバイスや専門窓口への案内をします。これまで3,000件を超える相談が寄せられています。相談者からは「責められずに受け止めてもらえて、気持ちが楽になった」「身近な相談機関を教えてもらい、相談してもいいと分かったので行ってみます」などの返信もいただいています。相談者の秘密は守られます。安心してご相談ください。

親子のためのSNS相談@ちば

親子のためのSNS相談@ちば

▶**相談時間**
平日　9時～21時／土・日曜日、祝日　9時～17時
※年末年始（12月29日～1月3日）は休止

▶**相談方法**
右の二次元コードから「友だち追加」してメッセージを送付。
LINEアカウントをお持ちでない方はブラウザ上のチャットをご利用ください。
※匿名で相談できます。

LINE

チャット

お子さんについて考えるヒントに

子育てに役立つ動画も配信中！

千葉県公式セミナーチャンネルでは、千葉県出身・在住の子育てYouTuber・幼児教育講師のTERU（テル）さんとコラボレーションした動画を配信しています。こちらもお悩み解決のヒントとしてぜひご活用ください。

動画
「子どもが困った行動をする6つのチェックポイント」▶

電話でも相談できます

相談専用ダイヤルはこちら

県子ども・家庭110番
043-252-1152
（24時間・365日）

児童相談所相談専用ダイヤル
0120-189-783
（毎日8時30分～20時）

こどもをたたく、無視する、拒否的な態度をとる、目の前で夫婦げんかをするなどの行為は虐待にあたる可能性があります。ご自身が子育てに悩んだ時や、周りの方が「虐待かも…」と心配に思ったときは189番へご連絡ください。

児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）
（24時間・365日）

問県児童家庭課 043-223-3634 FAX043-224-4085