

## Ⅳ 悩む前にまず相談

### ① 育児相談

- ◇ 保健師・栄養士による育児に関する相談を定期的に保健センター、子育て支援センター（39ページ）及び各地域局会場で行っています。また、電話・面接相談は、随時行っています。

☆お問い合わせ・相談は 健康づくり課 母子保健係 TEL21-0228  
又は各地域局 協働推進係（TELは41ページ参照）

### ② ママサポ助産師（保健師）

- ◇ 結婚・妊娠・出産・子育てにおける様々な悩みや疑問にお答えします。ワンストップで相談できる助産師（保健師）がいます。妊娠中にはママサポ助産師（保健師）から連絡を行い、出産や子育てについての疑問にお答えします。

☆お問い合わせ・相談は 健康づくり課 母子保健係 TEL21-0228

### ③ 家庭児童相談

- ◇ 市の家庭児童相談員が、18歳未満の子どもの発達や養育、家庭環境など、子どもに関する相談に応じています。また必要があれば、より専門的な機関等に紹介します。

相談日（時間） 月曜、火曜、水曜、金曜日の午前8時30分～午後4時45分（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は こども未来課 支援係 TEL21-0288

## ④ 母子（父子）相談

- ◇ 市の母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の保護者の方からの、子育てや家庭の問題、就業、経済的な問題など、さまざまな相談に応じています。また必要があれば、より専門的な機関等に紹介します。

相談日（時間） 月曜、火曜、木曜、金曜日の午前8時30分～午後4時45分（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は こども未来課 支援係 TEL21-0288

## ⑤ 児童虐待相談

- ◇ 児童虐待を受けたと思われる子どもを発見した方、子育てが大変でイライラしてつい子どもに手が出てしまうという方など、幅広く相談に応じています。また必要があれば、より専門的な機関等に紹介します。

相談日（時間） 月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時15分

☆お問い合わせ・相談は こども未来課 支援係 TEL21-0288

## ⑥ 教育相談

- ◇ 学校生活、家庭生活又は社会生活において悩みを持つ小学生、中学生やその保護者の方の相談に応じています。

相談日（時間） 月曜～金曜日の午前9時～午後5時（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は 教育委員会 学校教育課「相談電話」 TEL22-7867

## ⑦ 就学相談

- ◇ 発育・発達の遅れや障害などにより、幼稚園、小学校、中学校への就学についての悩みを持つ

保護者の方の相談に応じています。

相談日（時間） 月曜～金曜日の午前9時～午後5時（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は 教育委員会 学校教育課 就学前指導係（幼稚園）Tel21-1518  
指導係（小・中学校）Tel21-1509

## ⑧ 教育支援ネットワーク室 （高梁市適応指導教室「やすらぎ教室」1階）

◇ 保護者の相談窓口として、子育てに関する心配事・悩みを気軽に相談できる場です。不登校（傾向）の児童・生徒を対象とした体験活動を行っています。

相談日（時間） 火曜日、金曜日の午前9時～午後5時（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は 教育委員会 学校教育課 指導係 Tel21-1509  
教育支援ネットワーク室 Tel22-7007

## ⑨ 高梁市青少年健全育成センター

◇ 青少年の健全育成を図るため、いじめ・不登校・家庭内暴力・子育て等について、青少年や家族の相談活動を関係機関と密に連携して、行っています。

相談日（時間） 月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は 教育委員会 社会教育課 Tel21-1514

## ⑩ 高梁教育相談室

◇ 養育上、教育上の様々な不安について相談に応じている岡山県の機関です。

☆お問い合わせ・相談は 高梁教育相談室 Tel22-9833

## ⑪ 子どもの心とからだの総合相談

◇ 子どもの発達上の様々な不安について相談に応じている岡山県備北保健所の定例相談です。

☆お問い合わせ・相談は 備北保健所 TEL21-2835

## ⑫ 倉敷児童相談所高梁分室

◇ 養育問題や児童の非行、心身障害など、児童福祉に関することについての相談に応じている岡山県の機関です。必要に応じて専門的な調査や判定を行い、指導や児童福祉施設への入所措置を行っています。

相談日（時間） 月曜、火曜日の午前9時～午後5時（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は 倉敷児童相談所高梁分室 TEL21-2833  
（相談日以外の相談は、倉敷児童相談所TEL086-421-0991へ）

## ⑬ たかはし障害者総合相談センター(平成29年5月から)

◇ 障害児（者）やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるように、専門の相談員が日常生活の様々な心配事に対して、地域の福祉サービスの情報提供や手続き等を支援するなど、関係機関と連携して一体的に相談支援を行います。

（たかはし発達障害者支援センター）

発達障害児（者）が、社会で自立した生活を送れるように、保健・医療・福祉・教育・労働などの関係機関と連携しながら、発達障害に関する専門的な相談支援を行います。

相談日（時間） 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時（※祝日、年末年始は除きます。）

☆お問い合わせ・相談は たかはし障害者総合相談センター TEL22-9800

## ⑭ 障害に関する相談

◇ 高梁市には、障害のある子どもを対象とした相談支援事業所があります。

- ・児童相談支援センターさくら（高梁市高倉町大瀬八長 1656 番地 1）Tel 22-3644
- ・たかはし発達障害者支援センター（高梁市伊賀町8番地）Tel 56-3952（平成 29 年 4 月まで）
- ・たかはし地域生活支援センター（高梁市横町 1072 番地 1）Tel 56-0010

なお、障害者に関する相談については、市役所福祉課でも対応しています。

☆お問い合わせ・相談は 福祉課 障害福祉係 Tel 21-0284

## ⑮ 岡山県青少年総合相談センター

◇ 「総合相談窓口」、「教育相談」、「進路相談」、「子どもほっとライン」、「すこやか育児テレホン」、「ヤングテレホン・いじめ110番」の6つの相談窓口が集まった総合相談センターです。（相談日（時間）は電話相談のものです。面接相談については、電話でご確認ください。）

- ・総合相談窓口 Tel 086-224-7110

（相談日（時間）：毎日（年末年始を除く）午前8時30分～午後9時30分）

- ・教育相談 Tel 086-221-7490

（相談日（時間）：毎日（年末年始を除く）午前8時30分～午後9時30分）

- ・進路相談 Tel 086-224-1121

（相談日（時間）：毎日（年末年始を除く）午前8時30分～午後5時）

- ・子どもほっとライン Tel 086-235-8639

（相談日（時間）：月曜～金曜日 午後5時～午後9時30分、土曜・日曜・祝日 午前8時30分～午後9時30分）

- ・すこやか育児テレホン Tel 086-235-8839

（相談日（時間）：毎日（年末年始を除く）午前8時30分～午後9時30分）

- ・ヤングテレホン・いじめ110番 Tel 086-231-3741

（相談日（時間）：毎日24時間）

（参考）岡山県青少年総合相談センター ホームページ

<http://www.pref.okayama.jp/seikatsu/soudan/soudan/young.html>

## ⑯ 吉備国際大学 心理相談室

◇ 学校（不登校、いじめ、友人関係、学業不振など）や発達（ことばや知恵の遅れ、育てにくさなど）のほか、対人関係、子育ての悩み、虐待、夜尿症、家庭内暴力など、乳幼児からお年寄り

まで、さまざまにご相談を受けています。

受付時間：月曜日～金曜日の午後0時～午後3時30分

相談料金：初回 3,000 円、2回目以降 1,000 円

☆お問い合わせ・相談は 吉備国際大学 心理相談室事務局 TEL22-9033

## ⑰ 地域の相談員

- ◇ 民生委員・児童委員… 地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談に応じます。
- ◇ 主任児童委員 … 子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

☆お問い合わせは 福祉課 生活福祉係 TEL21-0266

- ◇ 人権擁護委員 … 人権に関するさまざまな相談に応じます。

☆お問い合わせは 市民課 市民協働係 TEL21-0254

## ● スクラム作戦

- ◇ 何らかの支援を必要とする子どもの成長を、保護者、保健師、保育士、学校関係者、保育教諭、療育機関、行政機関など、子どもを取り巻く大人たちがスクラムを組んで連携して、支援する高梁市の仕組みです。

こども未来課が窓口となり、乳幼児から学齢期に渡り関係機関が共通の理解を持ち、成長過程に応じた一貫した支援を受けられるよう支援します。相談支援ファイル高梁版「わたしの成長の記録『すてっぴ』」の活用もすすめています。

☆お問い合わせ・相談は こども未来課 支援係 TEL21-0288

## ● 発達相談総合検診

- ◇ 乳幼児健診などでの相談後に、不安をお持ちのお子さまを対象に、発達検査、専門医による相談を行い、必要な支援につなぎます。

**実施日・実施場所** 日時…年3回（6月・10月・2月）

場所…高梁保健センター（高梁市役所2階）

☆お問い合わせは 健康づくり課 母子保健係 TEL21-0228

## ●高梁市適応指導教室「やすらぎ教室」

- ◇ 「やすらぎ教室」とは、不登校児童・生徒の支援のための高梁市適応指導教室です。この、「やすらぎ教室」では、児童・生徒の学校復帰をめざし、教育相談を含めた総合的指導を行います。指導にあたっては、学校・家庭との連携を大切にしながら、一人一人に応じた指導をしていきます。

☆お問い合わせは やすらぎ教室 TEL22-7007

教育委員会 学校教育課 指導係 TEL21-1509

## ● 子育てのストレスをためないで

- ◇ 子どもが生まれた直後は満ちあふれていた喜びも、子育てをしていく中では、子育てがストレスと感じるようになることがあります。子育てのストレスをためないために、次のことを参考にしてください。

### ○一人で子育てを背負わない

子育ては親だけでできるものではありません。祖父母や地域の人などの協力を、積極的に受けましょう。また配偶者は、子育て中は家事の手伝いなどを積極的に行いましょう。身近に頼れる人がいない場合は、ファミリーサポート制度（21 ページ）を利用したり、関係機関に相談（13 ページ）してください。

### ○子育て仲間をつくろう

長い間子どもと二人っきりでいると、息が詰まることもあります。そのような時には、子育ての悩みなどを共感できる仲間があると、心強く感じます。ただし、親同士の付き合いが負担になる場合は、上手に距離を置いたお付き合いを心がけてください。近所に子育て仲間が見つからない場合は、子育て支援センター（ゆう・ゆう ひろば）（20 ページ）をご利用ください。

### ○時には子どもと離れる時間を

子育てのストレスを感じる時には、頼れる人に子どもを預けて、リフレッシュする時間を作ることが必要です。身近に頼れる人がいない場合は、ファミリーサポート制度（21 ページ）を利用してください。

子育てのストレスが子どもへ向かうようになると、事態は深刻です。子どもへの虐待は子どもの将来において影響を及ぼすことがあります。深刻な事態になる前に、必ず相談をお願いします。

☆お問い合わせ・相談は こども未来課 支援係 TEL21-0288