

4 悩む前にまず相談

母乳相談

産後の母乳育児や育児全般について相談できます。

健康づくり課 TEL:21-0228

育児相談

保健師・栄養士による育児に関する相談を子育て支援センター（12 ページ）で行っています。また、電話・面接相談は、随時行っています。

健康づくり課 TEL:21-0228

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
午前 8 時 30 分～午後 5 時 00 分
（※祝日、年末年始は除きます。）

こども未来課 こども相談係 TEL:21-0288

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～金曜日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
こども未来課 こども相談係 TEL:21-0288

就園・就学相談

発育・発達の遅れや障害などにより、こども園・幼稚園・保育園入園、小学校、中学校、義務教育学校への就学についての悩みを持つ保護者の相談に応じています。

相談日時間：月曜～金曜日午前 9 時～午後 5 時
（※祝日、年末年始は除きます。）
教育委員会 こども教育課 就学前係
TEL:21-0264
指導係（小・中・義務教育学校）TEL:21-1509

ママサポ保健師

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保健師がいます。妊娠中にはママサポ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。

健康づくり課 TEL:21-0228

ひとり親相談

市の母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の保護者からの、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
午前 8 時 30 分～午後 5 時 00 分
（※祝日、年末年始は除きます。）
こども未来課 こども相談係 TEL:21-0288

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相談に応じています。

相談日時間：月曜～金曜日午前 9 時～午後 5 時
（※祝日、年末年始は除きます。）
教育委員会 こども教育課「相談電話」TEL:22-7867

親子のための相談 LINE

子育てに対する不安や悩みなどの様々な相談に、福祉や心理などの専門スタッフが対応します。

LINE 友だちの追加は

こちらから▶▶▶



相談対応時間：月曜～金曜日の午前 10 時～午後 7 時
（※祝日、年末年始は除きます。）
岡山県子ども家庭課 TEL:086-226-7911



教育支援ネットワーク室

(高梁市通応指導教室「やすらぎ教室」内)

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、金曜日午前9時～午後3時
(※祝日、年末年始は除きます。)

教育支援ネットワーク室(やすらぎ教室内)
TEL:22-7007

教育委員会 子ども教育課 指導係 TEL:21-1509
教育支援ネットワーク室 TEL:22-7007

高梁市青少年育成センター

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

相談日時間:月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時00分
(※祝日、年末年始は除きます。)
教育委員会 社会教育課 TEL:21-1514

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。

備北保健所 TEL:21-2835

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8時30分～午後5時15分
(※祝日、年末年始は除きます。)

倉敷児童相談所高梁分室 TEL:21-2833
相談日以外の相談は
倉敷児童相談所 TEL:086-421-0991へ



たかはし障害者総合相談センター(レイユール)

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。

たかはし障害者総合相談センター(レイユール)
TEL:22-9800

障害児に関する相談

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。

・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:56-3946

・発達・相談支援センターつむぎ

高梁市横町1072番地1
TEL:55-5600

・発達相談支援事業所アクシス

高梁市落合町阿部2174番地
TEL:22-1532

福祉課 障害福祉係 TEL:21-0284

不登校・ひきこもり相談

不登校・ひきこもり状態にある方や、そのご家族からの相談に応じています。

たかはし不登校・ひきこもりサポートセンター
いろは TEL:080-4650-4508

岡山県青少年総合相談センター (ハートフルおかやま110)

「総合相談窓口」と、「教育相談」、「進路相談」、「ヤングテレホン・いじめ110番」、「24時間子供SOSダイヤル」の4つの専門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～正午、午後1時～午後5時

・進路相談 TEL:086-224-1121

相談日時間:火・木・土曜日(年末年始を除く)
正午～午後6時

・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

・24時間子供SOSダイヤル

TEL:0120-0-78310
フリーダイヤル
相談日時間:毎日24時間



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>

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。

福祉課 生活福祉係 TEL:21-0266

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。

福祉課 生活福祉係 TEL:21-0266

人権擁護委員

人権に関するさまざまな相談に応じます。

協働定住課 市民協働係 TEL:21-0254



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。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『すてっぷ』」の活用もすすめています。



発達相談総合検診

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。

実施日時…年3回

実施場所…高梁保健センター
(高梁市役所2階)

健康づくり課 TEL:21-0228



高梁市適応指導教室「やすらぎ教室」

「やすらぎ教室」では不登校児童・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っています。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。

やすらぎ教室 TEL:22-7007

教育委員会 こども教育課 指導係 TEL:21-1509

● 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（12 ページ）を利用したり、関係機関に相談（8 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）（12 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（12 ページ）一時預かり事業（17 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。

