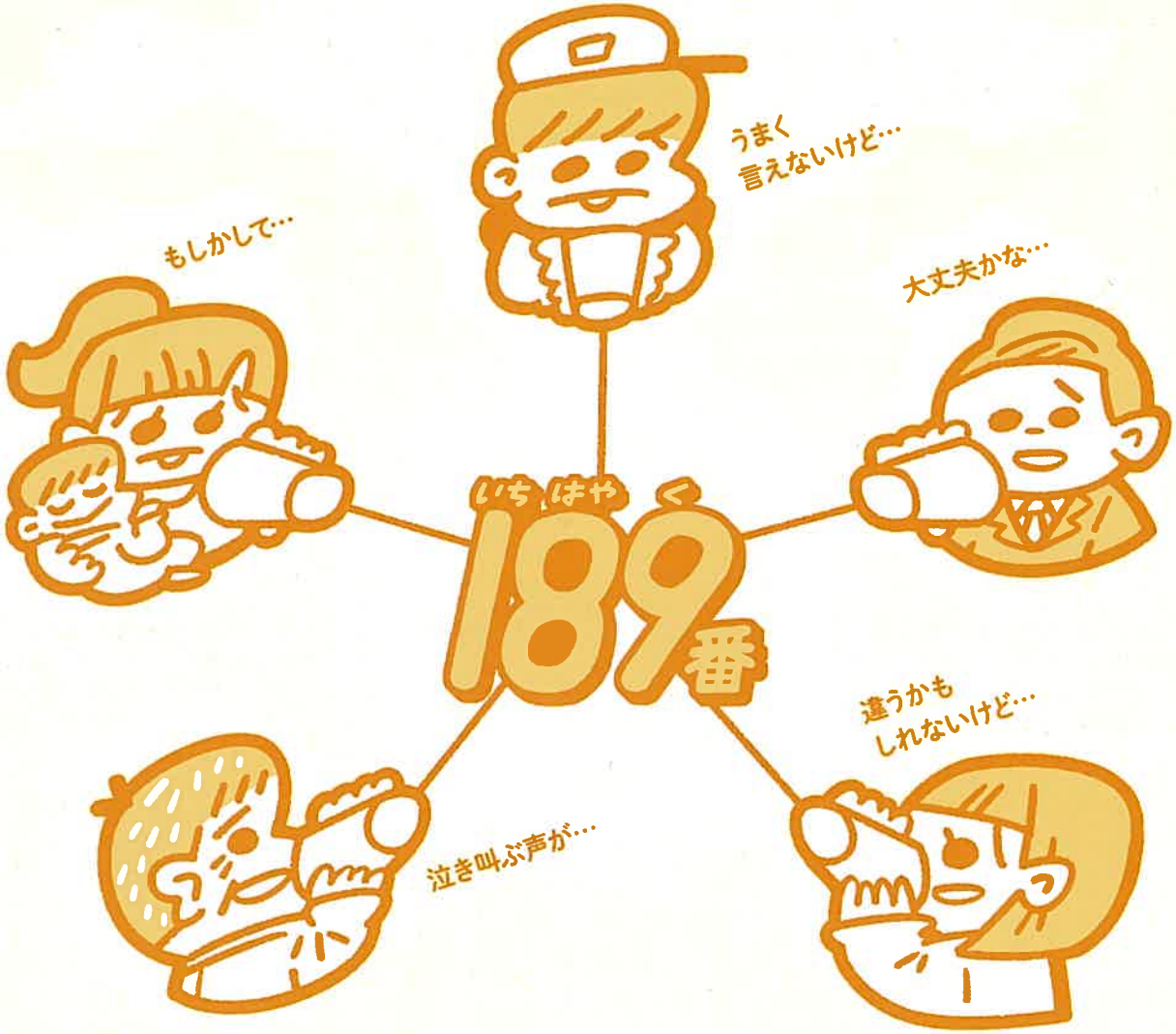
「ぎゃくたいかも」と思ったら、“いちはやく”お電話を

小さくてもいい その声をどうか189に届けてください



「自分のこどもに手をあげてしまいそう」
「親に傷つけられている」「虐待かもしれない」
そんなときは、189に頼ってください。
虐待じゃなかったとしても、手助けに繋がるかもしれません。

親や子の支援につながる電話です

- 24時間365日OK
- 名前を言わなくてOK
- 間違っていてもOK
- お金はかかりません
- 秘密は守られます

児童相談所
虐待対応
ダイヤル

いち はや く

189

こどもまんなか
こども家庭庁

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

オレンジリボンには、
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。

体罰？虐待？
どうすればいいの？！ こどものしつけ

体罰や暴言はどうして絶対NG？

子育てをしていると思わず怒鳴ってしまったり、手を出してしまいそうになることがあるかもしれません。
でもそれは、「時には暴力に頼っていい」という考えにつながりかねません。
体罰は、心身の成長や発達にさまざまな悪影響が出る可能性があると科学的にも証明されています。
体罰等によらない子育てを広め、こどもの健やかな成長を社会全体で守っていきましょう。
体罰は許されないこととして法律でも禁止されています。

児童虐待ってなに？

こどもが傷つけられる「児童虐待」は、心や体に深い傷を残してしまいます。その影響が大人になっても続くことがあります。
こどもを守ることは、社会全体の大切な役割です。

身体的虐待



殴る、蹴る、叩く、
投げ落とす、激しく揺さぶる、
やけどを負わせる、
溺れさせる　など

性的虐待



こどもへの性的行為、
性的行為を見せる、
性器を触る又は触らせる、
ポルノの被写体にする　など

ネグレクト



家に閉じ込める、食事を与えない、
車内に放置する、
重い病気でも病院に
連れて行かない　など

心理的虐待



言葉による脅し、無視、
きょうだい間での差別的扱い、
こどもの目の前で家族に
暴力をふるう　など

身体を傷つけることはもちろん、無視したり、きょうだいと差別したり、
大人のけんかを見せるなど、心を傷つけるものも虐待です

こんなときは

児童相談所
虐待対応
ダイヤル

いち はや く
189
お電話を

親が怒鳴っている
声が聞こえる…

近所の子が
いつも泣いている…

虐待かどうかはわからないから
189にかけるか迷う…

夜、こどもだけで
外にいるのを見かけた…

つらそうな家庭があって
何となく心配…

通告をいただいた内容をもとに、専門の職員がこどもと
ご家庭の状況を丁寧に確認し、必要な支援を考えます。

間違っていても責められたり罰せられたりすることはありません
通告した人の秘密は守られます

児童虐待防止
について
詳しくはこちら

体罰によらない子育てを広げましょう。

親子を支えるLINEです。

誰にも言えない家族のモヤモヤに寄り添います



子育てや親子関係について悩んだとき、こども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。
家庭のことは、悩んでいても、知っている人には言いづらいことも多いもの。
でも、LINEでなら相談できるかもしれません。
親子の関わりで困っていることや子育てのことも、一人で悩まず、ご相談ください。

まずはLINE友だち登録を



- 名前を言わなくてOK
- 秘密は守られます

親も子も、困ったときにすぐに
相談できるよう事前に
登録しておくと安心です

親子のための
相談
LINE

友だち登録は
こちらから

こどもまんなか
こども家庭庁

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

オレンジリボンには、
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。

あなたの味方です

子育てって楽しいこと
ばかりじゃないですよね

親子のための
相談
LINE



だれにも言えないことを
抱えるって
苦しいですよね

親だってパパママで
ある前に一人の人間

友だち
登録は
こちらから

悩むのは、真剣に
向き合っている
証拠です

たとえばこんなことを相談してください

子育てをしている保護者

- ☑ 育児が大変でイライラする
- ☑ こどもの発達や行動に不安がある
- ☑ 家庭内のストレスや孤独感がある
- ☑ こどもとの接し方がわからない

こども（18歳未満）

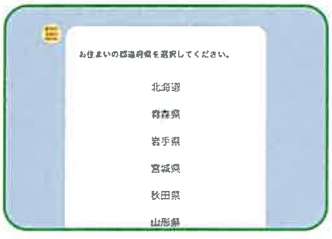
- ☑ 家族のことでつらいことがある
お父さんやお母さん、おうちの人に
  - ☑ 痛い思いをさせられる
  - ☑ いやな思いをさせられる
  - ☑ 無視される

名前を言わなくてOK　秘密厳守　些細な相談もOK　こども自身からの相談もOK
上手く伝えられなくてもOK　途中で返信をやめてもOK

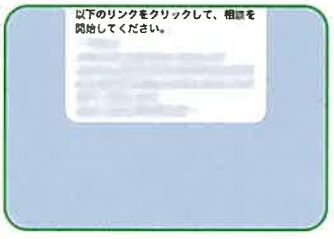
LINEでの相談方法



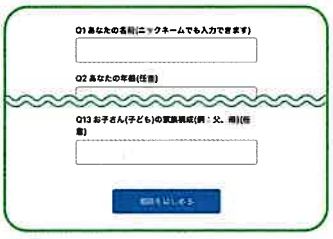
01 LINE公式アカウント「親子のための相談LINE」を友だち追加してください



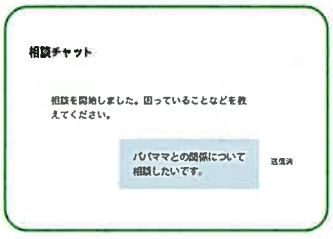
02 トーク画面で、お住まいの都道府県と市区町村を登録してください



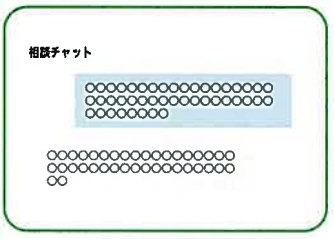
03 注意事項と待ち人数を確認して、リンク先を開いてください



04 相談支援システムに、あなたの情報を入力してください



05 相談内容を入力して送信してください



06 相談員とやりとりしてください

※地域により受付時間が異なります ※返信に時間がかかる場合があります

虐待が疑われる場合は189へ

いつも、家族のことを思っている君へ。









キャンパスライフとか、やっぱり私には贅沢だったのかも。
"夢"どころか、みんなの"ふつう"が、遠く感じる。
努力だけじゃ、どうにもならない現実ってあるのかも。
だれかに話してみようかな。

自分の未来を、あきらめなくていいんだよ。

※ヤングケアラーには、おおむね30歳未満（状況によっては40歳未満も含む）までの若者も含まれます

こどもまんなか
こども家庭庁

●ヤングケアラー特設サイト
ヤングケアラーのこと

どうして人に
話した方がいいのかな？ »»»
そのワケは…

ヤングケアラーに関する相談先

相談できる場所が
増えています

学校(先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー)、
都道府県のヤングケアラー相談窓口、市区町村のこども家庭センター、
地域のヤングケアラー支援団体などに相談することができます。

いろいろな制度や選択肢を知っておこう!

ヤングケアラーとは?

本来大人が担うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者のこと。
責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある
家族に代わり、買い物・
料理・掃除・洗濯などの
家事をしている



家族に代わり、
幼いきょうだいの
世話をしている



家計を支える
ために
働いている



障がいや病気のある
きょうだいの世話や
見守りをしている



目の離せない家族の
見守りや声かけなどの
気づかいをしている



日本語が第一言語でない
家族や障がいのある
家族のために
通訳をしている



アルコール・薬物・
ギャンブル問題を抱える
家族に対応している



がん・難病・精神疾患など
慢性的な病気の
看病をしている



障がいや病気のある
家族の身の回りの
世話をしている



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレの
介助をしている

私たちもヤングケアラーでした

弱音はきっと、きっかけになる

ずっと相談なんてするわけないって思ってた。だって、相談したって何も解決しないだろうって思っていたから。それがあるとき、身近な大人に、相談ではなく、弱音を吐いたことがあった。自分の将来について「もう諦めようと思う」と。その一言をきっかけに、未来は変わった。親身に向き合ってもらえて、僕の中に新たな道が生まれた。きっと弱音は、弱い人の言葉ではなく、きっかけを作る言葉なんだ。



Profile
宮崎 成悟さん
15歳の頃から難病で寝たきりの母のケア。大学卒業後、就職し、3年で介護離職した経験をもつ。

家族のことを知られるのが怖かった。でも、勇気を出して先生に話してみたら、特別扱いせず、普通に接してくれた。(Sさん)

事情を知った先生や友達が、遅刻や欠席を理解してくれるようになって、学校生活の負担が軽くなった。(Sさん)

相談したことで状況を理解してもらえた。学校でも家でも、ひとりで全部背負わなくていいんだと思えるようになった。(Aさん)

話した先で似た境遇の人とつながり、自分だけではないことを知った。話してもいいんだと思えるきっかけになり、生きやすくなった。(Kさん)

こども家庭庁は、家族を支えるあなたを大切に考え、ヤングケアラーを支える取り組みを進めています

いつも、家族のことを思っている君へ。









キャンパスライフとか、やっぱり私には贅沢だったのかも。
"夢"どころか、みんなの"ふつう"が、遠く感じる。
努力だけじゃ、どうにもならない現実ってあるのかも。
だれかに話してみようかな。

自分の未来を、あきらめなくていいんだよ。

※ヤングケアラーには、おおむね30歳未満（状況によっては40歳未満も含む）までの若者も含まれます

こどもまんなか
こども家庭庁

●ヤングケアラー特設サイト
ヤングケアラーのこと

どうして人に
話した方がいいのかな？ »»»
そのワケは…

ヤングケアラーに関する相談先

相談できる場所が
増えています

学校(先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー)、
都道府県のヤングケアラー相談窓口、市区町村のこども家庭センター、
地域のヤングケアラー支援団体などに相談することができます。

いろいろな制度や選択肢を知っておこう!

ヤングケアラーとは?

本来大人が担うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者のこと。
責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある
家族に代わり、買い物・
料理・掃除・洗濯などの
家事をしている



家族に代わり、
幼いきょうだいの
世話をしている



家計を支える
ために
働いている



障がいや病気のある
きょうだいの世話や
見守りをしている



目の離せない家族の
見守りや声かけなどの
気づかいをしている



日本語が第一言語でない
家族や障がいのある
家族のために
通訳をしている



アルコール・薬物・
ギャンブル問題を抱える
家族に対応している



がん・難病・精神疾患など
慢性的な病気の
看病をしている



障がいや病気のある
家族の身の回りの
世話をしている



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレの
介助をしている

私たちもヤングケアラーでした

弱音はきっと、きっかけになる

ずっと相談なんてするわけないって思ってた。だって、相談したって何も解決しないだろうって思っていたから。それがあるとき、身近な大人に、相談ではなく、弱音を吐いたことがあった。自分の将来について「もう諦めようと思う」と。その一言をきっかけに、未来は変わった。親身に向き合ってもらえて、僕の中に新たな道が生まれた。きっと弱音は、弱い人の言葉ではなく、きっかけを作る言葉なんだ。



Profile
宮崎 成悟さん
15歳の頃から難病で寝たきりの母のケア。大学卒業後、就職し、3年で介護離職した経験をもつ。

家族のことを知られるのが怖かった。でも、勇気を出して先生に話してみたら、特別扱いせず、普通に接してくれた。(Sさん)

事情を知った先生や友達が、遅刻や欠席を理解してくれるようになって、学校生活の負担が軽くなった。(Sさん)

相談したことで状況を理解してもらえた。学校でも家でも、ひとりで全部背負わなくていいんだと思えるようになった。(Aさん)

話した先で似た境遇の人とつながり、自分だけではないことを知った。話してもいいんだと思えるきっかけになり、生きやすくなった。(Kさん)

こども家庭庁は、家族を支えるあなたを大切に考え、ヤングケアラーを支える取り組みを進めています