

## 8. 誰かに相談したいとき

### ●岡山県ひとり親家庭支援センター

就職の相談、生活の不安や悩みごとなど気軽に相談できます。  
(→P23)

### ●母子・父子自立支援員

生活の問題や子育ての悩みなど、ひとり親家庭の方の日々の生活の困りごとなどについて、問題解決のお手伝いをします。

- 相談時間：平日（不定休あり） 9：00～16：30
- 利用方法：電話
- 電話番号：担当する県民局によって異なります。(→P27)

### ●児童相談所

子育てに関する心配事やトラブルについての相談を受け付けています。

- 相談時間：平日 8：30～17：00
- 利用方法：電話又は来所（来所の場合は事前にご連絡ください。）
- 電話番号：中央児童相談所 086-235-4152  
倉敷児童相談所 086-421-0991  
津山児童相談所 0868-23-5131  
子ども・家庭電話相談室（月～土曜9：00～20：00）  
086-235-4157

### ●女性相談支援センター[配偶者暴力相談支援センター]

配偶者や交際相手からの暴力（ドメスティックバイオレンス・DV）のほか、セクシャルハラスメントや人間関係など、女性のさまざまな悩みの相談相手になります。

DV相談については、夜間も受け付けています。

- 相談時間：平日 9：00～16：30
- 利用方法：電話又は来所（来所の場合は事前にご連絡ください。）
- 電話番号：086-235-6060  
※DV夜間相談 •相談時間：平日 16：30～20：00  
•電話番号：086-235-6101

## ●岡山県青少年総合相談センター（ハートフルおかやま 110）

青少年の総合的な相談窓口として、さまざまな相談を受け付けています。

どこに連絡をすればいいか迷った時には、総合相談窓口にご相談すれば適切な相談先を紹介してもらうことができます。

### <総合相談窓口>

- 相談時間：年中無休（年末年始除く。） 8：30～21：30  
メールは24時間受付
- 利用方法：電話、面接相談又はメール  
（面接相談の場合は電話でご予約ください。）
- 電話番号：086-224-7110
- メール：[sodan110@po1.oninet.ne.jp](mailto:sodan110@po1.oninet.ne.jp)

### <SNS相談>

- 相談時間：毎週火・木・土（年末年始除く。）  
17：00～21：00
- LINE ID：@hfokayama



## ●岡山県男女共同参画推進センター〔配偶者暴力相談支援センター〕

女性相談員による一般相談の他、DVに関する相談も受け付けています。また、男性相談員による男性相談も行っています。

### <女性相談員による一般相談>

- 相談時間：火～土曜日  
9：30～16：30
- 利用方法：電話又は来所  
（来所の場合は事前にご連絡ください。）
- 電話番号：086-235-3310

### <男性相談員による男性相談>

- 相談時間：毎月第4土曜日  
13：30～16：30
- 電話番号：086-221-1270

