



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2025年6月

No.121

特集

【特集】専門家に相談してみませんか？

自立は、依存先を増やすこと

希望は、絶望を分かち合うこと

熊谷晋一郎（小児科医／東京大学先端科学技術研究センター・特任講師）

長い人生の様々なステージで、人は多くの問題や困難に直面することがあります。

ひとり親で子育てをしていると、その精神的な負担は非常に大きいものです。

そんな時、悩みや不安をひとりで抱え込む必要はありません。できるだけ早く誰かに話を聞いてもらうことで、解決の糸口が見つかり、心が軽くなることもあると思います。

今号では、いろいろな相談窓口についてご紹介いたします。

■いじめ・不登校・子どもに関する相談

24 時間子供 SOS ダイアル（親子ホットライン）0120-0-78310 24 時間（年中無休）

■こども・若者の総合相談

長崎県子ども・若者総合相談センター（ゆめおす）095-824-6325

●来所相談 10 時～18 時（月曜日から水曜日、金曜日、土曜日）

●電話相談 10 時～22 時（月曜日から水曜日、金曜日）、10 時～18 時（土曜日）

■児童および家族の相談

長崎こども・女性・障害者支援センター（児童相談所）095-844-6166

■妊娠に関する相談

にんしん SOS 相談窓口 095-801-2443 10 時～18 時（月曜日～金曜日）

■子どもの貧困に関する相談

長崎県子どもの貧困総合相談窓口 095-801-2442 10 時～18 時（月曜日～金曜日）

■法律相談をしたいとき（借金、相続、労働問題、トラブルなど）

日本司法支援センター（法テラス長崎）0570-078362 9 時～17 時（月曜日～金曜日）

※法テラスの事務所以外にも、法テラスと契約している弁護士・司法書士の事務所等で相談が可能です。

■労働問題について、労働者・事業主からの相談

総合労働相談コーナー ◎長崎労働局雇用環境・均等室内 095-801-0023

労働問題のうち、男女雇用機会均等法、育児介護休業法、パートタイム有期雇用労働法等については、095-801-0050 両方の番号共通 8 時 30 分～17 時 15 分（月曜日～金曜日）（祝日・年末年始除く）



■どこに相談したらよいかわからないとき

どの窓口で相談したらいいかわからないときは、YELL ながさきへご連絡ください。
ご相談内容をひとつひとつ整理し、適切な専門機関へ繋ぐお手伝いをさせていただきます。
もちろんLINEでのご相談も可能です。

YELL ながさき 095-801-4445 / 10時～18時（月曜日～金曜日）

●ホームページ <https://www.yell-nagasaki.jp/>

※右記にある、QRコードから「友だち追加」ができます。

追加後、トーク画面よりフルネームを送信されてください。

また、上記ホームページからも登録可能です。



※参考資料

- ・長崎県ホームページ「みんなの情報交差点カチッ！」<https://www.joho-kachi.jp/>
- ・長崎県ホームページ「相談窓口一覧」
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/jisatsuyobotaisaku/jisatsu/soudan-jisatsu/>
- ・日本司法支援センター（法テラス）<https://www.houterasu.or.jp/>

● 西海市で出張法律相談会を開催します ●（おひとり30分・事前予約制）

【対象】西彼地区（西海市・長与町・時津町）にお住いの離婚前の方、ひとり親家庭の母・父、寡婦の方

【日時】令和7年8月23日（土） 10時～16時

【会場】西彼保健福祉センター遊湯館 会議室

（〒851-3406 長崎県西海市西彼町鳥加郷2218）

【弁護士】山下・川添総合法律事務所 池内 愛弁護士（長崎県弁護士会 所属）



<https://www.yell-nagasaki.jp/wp-content/uploads/2025/05/8fc83c962a2c637a2719fa7fcd9dea88.pdf>

● 西海市で就業支援セミナーを開催します ●

採用をつかみとる！書類・面接のコツセミナー＆証明写真撮影会

このセミナーはお仕事探しをしている、ひとり親家庭の母子・父子・そのお子さんが就職活動の基本的スキルや履歴書用の写真を撮る際のワンポイントを学びます。

最後に、プロのカメラマンに履歴書用の写真を撮っていただきます。（協力：城栄写真館様）すぐにお仕事探しの実践に役立つセミナーです。

【対象】西彼地区（西海市・長与町・時津町）にお住いの離婚前の方、ひとり親家庭の母・父、寡婦の方

【日時】令和7年8月23日（土） 13時～15時

【会場】西彼保健福祉センター遊湯館 研修室 （〒851-3406 長崎県西海市西彼町鳥加郷2218）

<https://www.yell-nagasaki.jp/seminar.html>

発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELL ながさき）

〒852-8104 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター県棟2階 平日：10:00～18:00

TEL 095-801-4445 FAX 095-801-4446 ホームページ <https://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき