



あなたはひとりではありません
～女性の安心のための相談窓口～

予 期 せ ぬ 妊 娠 相 談 窓 口 の ご 案 内

まさかの妊娠! どうしたらいいの?

新型コロナウイルス感染症流行下、自粛の影響等による

「予期せぬ妊娠」などに関する実態調査の結果、様々な問題点が浮き彫りになりました。

あなたはひとりではありません。まずは誰かに相談してみませんか?

身の周りに信頼できる人や 相談できる人がいない

☑ #8891にダイヤル
(最寄りの性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センターにつながります)

☑ 女性健康支援センター

どうしても
親には言えない

先生や
周りのおとなに
わかって
もらえない

家族から
性暴力を
受けている

断れない状況で
セックスしてしまい
妊娠したかも
しれない

避妊に失敗した
避妊しなかった



仕事、お金、結婚…様々な理由で 妊娠継続を迷っている

☑ 女性健康支援センター

☑ 市町村 または
都道府県福祉事務所

☑ 都道府県の婦人相談所

自分やパートナーの
収入減や失業で
経済的に苦しい

予定して
いなかったのに
妊娠してしまった

仕事不安定で
先が見通せず、
妊娠継続か中絶か
判断が難しい



「産む」「産まない」の選択も 「その先のこと」も一緒に考えましょう。



予期せぬ妊娠のこと、生活のこと、心配はたくさんあるかもしれません。
そんな時、頼れる制度や相談に乗ってくれる場所があります。

- 妊娠・出産・子育ての悩み・・・お住いの市町村
- 生活保護などの相談・・・市町村または都道府県福祉事務所
- 赤ちゃんを里親さんに育ててもらう・・・児童相談所など

中絶の決断をしても、今できるベストの選択だったと考えられるようにしましょう。
でも、次は望んだ時に妊娠・出産を迎えてほしい。
今後の確実な避妊などについて、
ぜひ産婦人科医にご相談ください。

自分に合う相談先を
見つけよう!
詳しくは次ページへ

支援制度・相談先一覧

あなたは悪くありません！
妊娠等に関する悩み、ひとりで抱えないで。
支援制度を利用しましょう。

あなたの味方になる
相談先に
✓ チェックしましょう！



お悩み	使える可能性がある支援	主な相談窓口
仕事を失い、健康保険が失効。病院に行けない。	国民健康保険に切り替えれば、これまで通り3割の自己負担で医療を受けることができます。	☐ 市町村の国民健康保険の窓口
収入が途絶え、出産費用がない。	出産育児一時金が出産費用として医療機関に直接支払いされます。助産制度により助産施設(指定医療機関)で無料で出産することもできます。	☐ 都道府県の婦人相談所 市町村 または 都道府県福祉事務所
収入が途絶え、中絶費用がない。	生活保護の医療扶助により、中絶手術が受けられる可能性があります。	
DVなどにより家にいられず家出をしたが、行くところがない。	一時保護施設(婦人相談所または民間シェルターなど)に入所することができます。	☐ 都道府県の婦人相談所 または 民間シェルター
仕事を失い、住まいを失った。	生活保護の住宅扶助により、住まいに係る費用を受給できる可能性があります。	☐ 市町村 または 都道府県福祉事務所 女性健康支援センター
仕事を失い、妊娠の診断や妊婦健診の費用がない。	産婦人科を受診し、妊娠の届け出をすれば健診の補助券がもらえます。最初の受診費用がない場合も、相談することができます。	☐ 市町村 または 都道府県福祉事務所 都道府県の婦人相談所 最寄りの社会福祉協議会
妊娠週数が進み中絶はできないが、収入がなく、育てることもできない。	婦人相談所や婦人保護施設などで生活しながら出産を待つことができます。要件を満たせば、生活保護を受けて生活することもできます。	☐ 都道府県の婦人相談所 または 民間シェルター 市町村 または 都道府県福祉事務所
妊娠しているが、仕事を失い、育てることができない。	助産制度により無料で出産することができます。育てられない場合は、養子縁組などの社会的養育に赤ちゃんを託すことができます。	☐ 都道府県の婦人相談所 または 民間シェルター 市町村 または 都道府県児童相談所
心の病気のため働けず、収入が途絶えている。	障害年金を受け取れる場合があります。また、治療費については、生活保護の医療扶助を受けられる可能性があります。	☐ 都道府県の婦人相談所 または 民間シェルター 市町村 または 都道府県福祉事務所

お悩み	使える可能性がある支援	主な相談窓口
出産後、何をしても楽しくなく、子どもがかわいと思えないこともある。	心とからだのお休みを取るために産後ケアサービスを利用したり、訪問による相談を受けたりすることができます。	☐ 市町村の母子保健担当課 または 保健所・保健センター
夫の暴言がひどい。生活費をくれない。性交を断ると不機嫌になる。	あなたは悪くありません。夫婦だからといって我慢する必要はありません。あなたの話を聞き解決策を探してくれる場所があります。	☐ 配偶者暴力相談支援センター 全国共通ダイヤル#8008※1 (最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります) 都道府県の婦人相談所 民間シェルター DV相談プラス (メールおよびチャット相談もあり)
パートナーからの性交の強要があり、妊娠しないか不安。避妊に協力してくれない。	確実な避妊法があります。暴力から逃れるための準備やアドバイスを受けることもできます。	☐ 配偶者暴力相談支援センター 全国共通ダイヤル#8008※1 (最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります) 日本家族計画協会ホットライン 全国共通ダイヤル#8891※2 (最寄りの性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターにつながります) DV相談プラス (メールおよびチャット相談もあり)
パートナーからの暴言や暴力がひどく、体調を崩してしまった。	あなたは悪くありません。あなたの話を聞き、解決策を探してくれる場所があります。	☐ 配偶者暴力相談支援センター 全国共通ダイヤル#8008※1 (最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります) 女性健康支援センター DV相談プラス (メールおよびチャット相談もあり)
交際中のパートナーの暴言や暴力がひどく、殺されるのではないかと思うことがある。	まずは安全を確保しましょう。あなたは悪くありません。一緒に解決策を探してくれる場所があります。	☐ 配偶者暴力相談支援センター 全国共通ダイヤル#8008※1 (最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります) 都道府県の婦人相談所 警察相談専用電話 #9110 または 最寄りの警察署 DV相談プラス (メールおよびチャット相談もあり)
SNSで知り合った人に裸の写真を撮られ、脅されている。		☐ 全国共通ダイヤル#8103 (警察の女性に対する暴力の相談窓口につながります) 全国共通ダイヤル#8891※2 (最寄りの性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターにつながります) 最寄りの警察署 全国のワンストップ支援センター 性暴力に関するSNS相談「Cure time(キュアタイム)」
SNSで知り合った人から、性交を強要された。		
親などから性的な行為を強要されている。		☐ 全国共通ダイヤル#8103 (警察の女性に対する暴力の相談窓口につながります) 全国共通ダイヤル#8891※2 (最寄りの性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターにつながります) 189 (最寄りの児童相談所につながります) 全国のワンストップ支援センター 性暴力に関するSNS相談「Cure time(キュアタイム)」

※1 #8008(はれれば)：配偶者からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかわからないという方のために、相談機関を案内するDV相談ナビサービスです。

※2 #8891(はやくわすれとっぶ)：性犯罪・性暴力に関する相談窓口です。産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。

相談窓口

#8008 (DV相談ナビ 最寄りの配偶者暴力相談支援センター)

#8891 (性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター全国共通短縮番号)

#8103 (警察の女性に対する暴力の相談窓口)



性暴力に関するSNS相談
「Cure time(キュアタイム)」

<https://curetime.jp/>



DV相談+ (プラス)

電話相談：0120-279-889

メール・チャット相談：<https://soudanplus.jp/>



被害者を支援する相談機関の
説明と連絡先一覧

[https://www.gender.go.jp/policy/
no_violence/e-vaw/soudankikan/index.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan/index.html)



女性に対する暴力の
根絶に関するWebサイト

[https://www.gender.go.jp/policy/
no_violence/index.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/index.html)

医療機関

このリーフレットは、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学特別研究事業)により作成したものです。

研究課題：「新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響—予期せぬ妊娠等に関する実態調査と女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究」

研究代表者：安達 知子(公益社団法人日本産婦人科医会常務理事・母子愛育会愛育病院病院長)

分担研究者：北村 邦夫(一般社団法人日本家族計画協会会長)

種部 恭子(公益社団法人日本産婦人科医会常務理事)

研究協力者：宮国 泰香(公益社団法人日本産婦人科医会幹事・東部地域病院産婦人科)

福元 敦子(公益社団法人日本産婦人科医会事務局)

安達班研究協力者一同

無断転載を禁止します。