



調布市教育相談所

電話相談(心のキャッチフォン)

中学生のみなさんへ

二学期が始まり、なにか心配なことはありますか？眠れない、集中できない・続かない、イライラするなど、心身に変化があった人もいます。

体や心のこと、学校のこと、家でのこと、友だちのことなど、心配なことや困ったことがあったら「心のキャッチフォン」に電話してください。名乗らずに相談できます。

ひとりで悩まないで話してみませんか。秘密は守ります。
一緒に考えましょう。

保護者の方へ

二学期が始まり、お子さんの様子はいかがでしょう？気軽に外出できなくなり、友達とも会えなくなるなど、環境や生活リズムにストレスを感じ、「心身の変調」としてあらわれているかもしれません。

お子さんに心配なことや気になる様子などがありましたら、お気軽に電話相談をご利用ください。専門の相談員がお話をお聞きします。また、お悩みの解決に向けて、教育相談所や関係機関の相談窓口などをご案内させていただくこともできます。

受付時間 月～金

午前9時～午後5時15分

(最終相談時間は午後5時45分まで)

電話:042-481-7777

FAX: 042-499-1616

午後5時15分以降や休日の相談は、
東京都教育相談センターをご利用ください。

24時間 365日受付

電話 0120-53-8288

東京都LINE相談

◇アカウント名◇

相談ほっとLINE@東京

◇受付時間◇

午後3時～午後11時

(受付は午後10時30分まで)

◇対象◇

都内在住、在学の中学生及び高校生