



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

長いお休みのなかで、なにか心配なことはありますか？眠れない、集中力が落ちている、イライラしてしまうなど、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

休校期間が続き、お子さんの様子はいかがでしょう？なかなか友達に会えない、外に出られないなど、普段と違う環境や生活リズムのなかでストレスが溜まり、それが「いつもと違った言動」や「心身の変調」として出ているお子さんもいらっしゃるかと思います。

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。専門の相談員がお子さんに関する困りごとについて一緒に考えます。相談は匿名でお受けしています。

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

◇対象◇

都内国公私立

中・高生のみなさん

◇開設期間◇

午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)