

不安や悩みを一人で抱え込まないで！

大人が一つになってみんなを守ります！！

友達（ともだち）のことでこまったり、なやんだり、先生（せんせい）とのことで嫌（いや）なおもいをしたり、家族（かぞく）とうまくいかなかったり、不安（ふあん）をかかえているひとはいませんか。みなさんの不安（ふあん）や悩（なや）みをうけとめ、みなさんが楽（たの）しい毎日（まいにち）をおくれるよう、大人（おとな）たちがひとつとなって、みなさんのことを守（まも）っていきます。

こんなことはありませんか？



わるぐちやいやなことをいわれる



なかまはずれ、みんなからむしされる



たたかれる、おおごえでどなられる



めいれいするようなくちょうでいわれる



たたかれたり、けられたりする



おかねなどをもってこいとおどされる



こどものまえでけんかをする



いえのそとにしめだされる



ものをかくされたり、めすまれたり、こわされる



いやなこと、はずかしいことをされる



いえにひとりでおいたままにされる



ごはんをじゅうぶんにあたえられない



インターネットにしゃしんをとられのせられる



インターネットでわるぐちをかかれる



いやがっているのにかうだをさわられる



いえのなかガゴミだらけになっている

すこ おも あた 少しでも思い当たることがあれば相談を！

こまったときは、うらの窓口（まどぐち）に相談（そうだん）できるよ。

不安や悩みを一人で抱え込まないで！ 社会全体でみんなを守ります！！

友達や先生との関係に困ったり、悩んだり、家族との関係がうまくいかなかったりと、学校や家庭での生活に悩み、不安を抱えている人がいるかもしれません。

みなさんの不安や悩みを受け止め、みなさんが楽しい毎日を送れるよう、私たち大人が一丸となって、みなさんのことを守っていきます。

こんなことはありませんか？



悪口や嫌なことを言われる



仲間はずれ、みんなから無視される



たたかれる、大声でとられる



命令するような口調でものを言われる



遊ぶふりしてたたかれたり、けられたりする



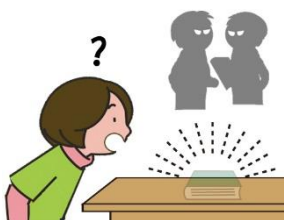
お金などをもってこいとおどされる



子どもの前で夫婦喧嘩をする



家の外に閉め出される



自分の物を隠されたり、盗まれたり、壊される



嫌なこと、はずかしいことをされる



自宅などに一人で置いたまにされる



食事を十分に与えられない



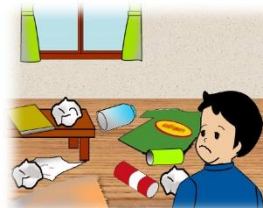
SNSで勝手に写真を撮って、公開される



SNSで悪口を言われたり、無視されたいする



嫌がっているのに体を触られる



家の中がゴミだらけになっている

少しでも思い当たることがあれば相談を！

いじめ・児童虐待・DV・性暴力などの相談窓口は、裏面をご覧ください。

ふあん なや ひとり そうだん
不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

ちょうふしきょういっくそうだんじょそうだんしつ
調布市教育相談所相談室

こども、せいびく、こうどう、がっこうせいふく、こども、よう、かん、そうだん
 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

042-481-7633

◆電話相談(心のキャッチフォン)

042-481-7777

とうきょうと そうだん
東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック

東京都教育相談センター

よいこに でんわ そうだん
よいこに電話相談

がっこう、子育て等、子供に関する相談全般

03-3366-4152

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

はな 話してみなよ とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきょうえん
性暴力救援ダイヤル NaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 **03-5607-0799**

性暴力救援センター・東京

じかんこども
24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応 **0120-0-78310**

全国统一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 が対応

警視庁 少年相談室

かんが 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS

東京都教育委員会



こども 家庭支援センター **すこやか**

調布市国領町 3-1-38 ココスクエア2階

おはなし すこやか (無料)

042-481-7731 (有料)



時間: 午前9時~午後5時

(お休み・・・毎月第3土曜日とその翌日)

12月29日~1月4日 この期間以外、

お休みのときは、「189」に電話してね

(児童相談所全国共通ダイヤル)

※命の危険があるときは警察110番へ

※子ども向け相談キッズページもみてね。動画などでわかりやすくなっています。

すこやかホームページ相談したいキッズページ



※オンライン相談も実施

中。
 すこやかホームページ
 →お知らせ→オンライン
 相談



※相談のキッズページもご覧ください。動画などわかりやすく掲載しています。

すこやかホームページ→相談したい
 →キッズページ



ひとりで考えないで 電話してね。一緒に考えるから まずは お話を聞かせてね。