

学校のほかに相談できるところは？

様々な公的機関で相談に応じています

子供の育ちを支える地域の支援機関

支援機関等	概要
東京都教育相談センター (東京都教育庁)	いじめ、学校生活、家族・友人関係などに関する相談を受け付けています。 対象者は、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員です。
児童相談所 児童相談センター (東京都福祉保健局) (一部の特別区)	児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される行政機関です。 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、子供本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからも受け付けています。
少年センター (警視庁)	都内には8か所の少年センターがあります。 子供の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。
子供家庭支援センター (各区市町村)	子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。 18歳未満の子供や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさんもっています。
民生委員・児童委員 (各区市町村)	都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っています。

詳細は、都内各自治体及び最寄りの各支援機関へお問い合わせください。

「どうしたの？」 一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることが考えられます。

子供の
心のケア

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？

子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。まずは、子供の変化「こころのSOS」に気が付くことが大切です。

チェック
してみましょう！



表情や態度の変化

- ☐ ささいなことで泣く。
- ☐ 目線を合わせようとしない。
- ☐ 笑顔がなく、沈んでいる。
- ☐ 学校や友達のことを話したがない。
- ☐ 感情の起伏が激しい。
- ☐ 周囲を気にして、おどおどしている。



身体や服装の変化

- ☐ 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- ☐ 急に朝起きられなくなった。
- ☐ 風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- ☐ 体の痛みやかゆみを訴える。
- ☐ 眠れない。
- ☐ 服が破けたり、ボタンが取れたりしている。



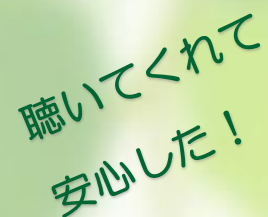
行動や人間関係の変化

- ☐ 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- ☐ 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ☐ ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- ☐ 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている。
- ☐ 一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- ☐ 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。



子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません

「なんか元気がないようだけど大丈夫？」 「力になれることはある？」



「今までよく頑張ってきたね。」 **OK**

OK!

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。



家族



自分の不安や悩みに気づき、
ストレスに対処するために様々な
経験をする事は、心の発達の
ために大切なことです。



学級担任

養護教諭

スクールカウンセラー

保護者

学級担任

スクールカウンセラー

檢 索

学校と一緒に解決
しましょう！



- ・自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- ・信頼できる人に相談してみましょう



不安や悩みがあるときは … 一人でも留まず、相談しよう

令和2年3月版

東京圏いじめ相談ホットライン

いじめ、いじめ被害、いじめ加害、いじめ被害者、いじめ加害者などに関する相談

24時間相談

0120-53-8288

メール相談 東京都 教育相談 | 検索

東京圏児童虐待センター（東京都青少年・児童家庭相談センター）

24時間児ボSOSダイヤル

いじめの相談だけでなく子どもの虐待に関する相談
24時間受付 0120-0-78310

全国統一ダイヤル

春えよりいじめ SNS@Tokyo

いじめ被害者、いじめ加害者、いじめ被害者、いじめ加害者に関する相談
24時間受付 0120-874-374

メール相談 東京都 教育相談 | 検索

横浜はととLINE東京圏

いじめ、いじめ被害、いじめ加害、いじめ被害者、いじめ加害者などに関する相談

◆ 対象 県内市町村で発生したいじめなど

◆ 相談時間 毎日 17:00～22:00
(休日は、21:30まで)

よいこに電話相談

虐待、子育て支援、子育てに関する相談

03-3866-4152

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童虐待センター

こえより

ネット・ケータイ・メールで相談 子育てに関する相談

0120-1-78302

LINE 相談 03-3382-0000 東京都
メール相談 03-3382-0000 東京都
月～土 15:00～21:00（日祝日、年末年始を除く）

ここの電話相談

心の健康・育児・相談 子育てに関する相談

03-3302-7711

平日 9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く）

この電話相談

心の健康・育児・相談 子育てに関する相談

03-3842-2212

平日 9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く）

東京圏児童虐待センター

虐待、子育て支援、子育てに関する相談

03-3866-4152

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童虐待センター

学研児童虐待サポートセンター

虐待、子育て支援、子育てに関する相談

03-3860-4195

平日 9:00～17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

親子あそび 東京子供ネット

いじめ、いじめ被害、いじめ加害、いじめ被害者、いじめ加害者などに関する相談

0120-874-374

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童虐待センター

サンパ・テレホン・コネクター

いじめ、いじめ被害、いじめ加害、いじめ被害者、いじめ加害者などに関する相談

03-3580-4970

24時間受付 0120-874-374
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
(休日は、21:30まで)

学校児童虐待サポートセンター

虐待、子育て支援、子育てに関する相談

03-3860-4195

平日 9:00～17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

不安や悩みに応じてあります。身近にいる相談できる人、上にある電話番号に相談していきましょう。

この資料は、都内の全ての公立学校を通じて、定期的な子供たちに案内しています。資料には、心理等の専門家や各種支援機関への相談先が記載されています。



東京都教育委員会ホームページに掲載しています。