

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。



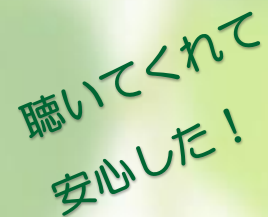
行動や人間関係の変化

- ☐ 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









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

不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう

令和2年3月版

東京臨海総合相談センター

124 相談窓口 **0120-53-8288**

メール相談 東京都 教育相談センター 緑区

東京都教育委員会・グリーン・センター（〒137-8531）

東京都教育相談センター

相談は24時間受付

相談は24時間受付、東京臨海地区以外も可能

◆付 録 都府県民にたいして急ぎのみなさん

◆相談時間 毎日 17:00～22:00
（土日祝、24時間受付）

東京都教育委員会

24時間子供SOSダイヤル

いじめや不登校などの子供に関する相談

フリーダイヤル **0120-0-78310**

24時間受付

全国統一ダイヤル

よいこに電話相談

育児、子育て、子育てに関する相談

フリーダイヤル **03-3366-4152**

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00

東京都教育委員会

聞いてみよう 東京子供ネット

いじめ、不登校、児童虐待の子供に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00

東京都教育相談センター

暮らしのいじめ・SNSでTokyo

いじめ防止法とネット利用の心得に関するフリーダイヤル・アプリ

東京都教育委員会・アプリダウンロード・東京都のいじめ防止法に関するページ

◆暮らしのいじめ・SNSでTokyo

暮らしよう！ いじめ・SNSでTokyo

東京都教育委員会

こころの電話相談

子どもの心の悩みに関する相談

フリーダイヤル **042-312-8119**

月～土 9:30～11:30 13:00～16:30
（土日祝日、年末年始除く）

東京都立小・中学校総合相談センター

こたえーる

ネット・ケータイのトラブル相談

フリーダイヤル **0120-1-78302**

124 相談窓口

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00

東京都教育委員会

こころの電話相談

心の悩みに関する相談

フリーダイヤル **03-3366-4152**

平日 9:00～17:00 土日祝日 9:00～17:00

東京都教育委員会

ヤング・サレイン・コネクター

若人、いじめ、不登校、児童虐待に関する相談

24時間受付 **03-3580-4970**

平日 9:30～17:15 土日祝日 9:30～17:15

東京都教育委員会

学問相談支援のサポートセンター

学問に関する相談

フリーダイヤル **03-3360-4195**

平日 9:00～17:00
（土日祝日、年末年始除く）

東京都立小・中学校総合相談センター

不安や悩みが強いときは … 身近にいる相談できる大人や、上にある相談センターに相談してみよう。



東京都教育委員会ホームページに掲載しています。