

悩みがあるとき



登校しようとするとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



電話

メール

SNS

手紙

各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、相談に乗ったりします。

心理職・相談員・警察官・弁護士等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた関係機関を紹介

悩みが解消

様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事(アルバイト) 性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動 家族(親、兄弟等)・学校・クラス・部活・先生 友達・先輩(後輩) 恋人・勉強・苦手なこと 体調管理・メンタルコントロール・周囲の目 ネット(SNS等)・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

(ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。)

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。相談機関に相談してみましよう。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。

# 「いじめ」のことを相談したら、もっといじめられるかも



## そんなことはありません 必ずあなたを守ります



相談してくれたあなたの思いを大切にします

解決する方法を先生方みんなで考えます

### 学校にいる大人へ相談

相談



手紙・メール・電話など



担任の先生やスクールカウンセラーなど、  
誰でもいいから話しやすい大人に伝えてね

伝えたあと、どうなるの？

先生たちみんなで、あなたを  
守る方法について考えます



全ての学校には、いじめの解決に向けて協力する  
チームがあります（学校いじめ対策委員会）

家族と協力します

必要な場合は、  
地域の人などと協力します

### 学校以外の大人へ相談

電話

メール

SNS等



相談

東京都教育相談センター

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応

電話相談

# 0120-53-8288

メール相談

ホームページ上のフォームから利用できます



話してみよう 子供専用

SNS等教育相談

毎日15:00-23:00(受付：22:30まで)



いじめの問題に詳しい人が、なやみを  
聴いて、どうすれば解決できるか一緒  
に考えます

東京都教育相談センターには、いじめ、学校生活、  
友人関係などの悩みに寄りそう相談員がいます



解決に向け、

## 大人たちが力を合わせて、あなたを支えます



もしかして…

# 相手にいやな思いをさせていないかな

Aさん、何も発言していないな。

「Aさんも、意見を言いなよ！」



私は、発表することが苦手なのに、無理やり意見を言わせないでほしい。

Bさんが考えを押し付けてくる。

私の意見は無視されたように感じる。



Cさんが話を聞いてくれない。

僕のこと見下しているのかな。

◆ いやなことや悲しいことがあったら、家族や先生、友達に話してみよう。



◆ すれ違いや誤解があったら、本音で話をして、互いの気持ちを伝え合おう。



学校では

そうごうたいさく【だいにじ・いちぶかいてい】

「いじめ総合対策【第2次・一部改定】」

を使って、いじめ問題への取組を行っています。  
どんなことが書いてあるのか見てみよう。



東京都教育委員会ウェブページ

[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/bullying\\_measures.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/bullying_measures.html)

