



中学生のみなさんへ

1人で悩まないで相談してね



文京区



紋章

シンボルマーク



食事の世話を
してくれない
お金は
くれるけど...

生活や学校に
必要なものを
用意して
もらえない

進路や将来の
相談ができない

私ばかり
妹や弟の世話を
させられる

体調が悪くても
病院に
つれて行って
くれない

家庭の中で...

友達から...

お金を
もってこいと
おどされる

暴力を
ふるわれる

嫌なことを
させられる

ムシされる

嫌なことを
言われる

持ち物を
取られる
こわされる

SNSで
嫌なことを
書きこまれる



**家庭のことで困っているのは
恥ずかしいことではないよ。**

こんな時は、ガマンしないで相談してね。
学校の先生や、まわりにいる大人と一緒に考えてくれるよ。

**あなたをイジメたり、傷つけて
いい人は誰もいないよ。**

こんな時は、学校の先生やまわりにいる大人に相談してね。
文京区教育センターも一緒に考えてくれるよ。

親から……



こんな気持ち……



家では 安心して過ごしたいよね。

こんな時はガマンしないで相談してね。
学校の先生や、まわりにいる大人が力になってくれるよ。

あなたは、かけがえのない 大切な人間だよ。

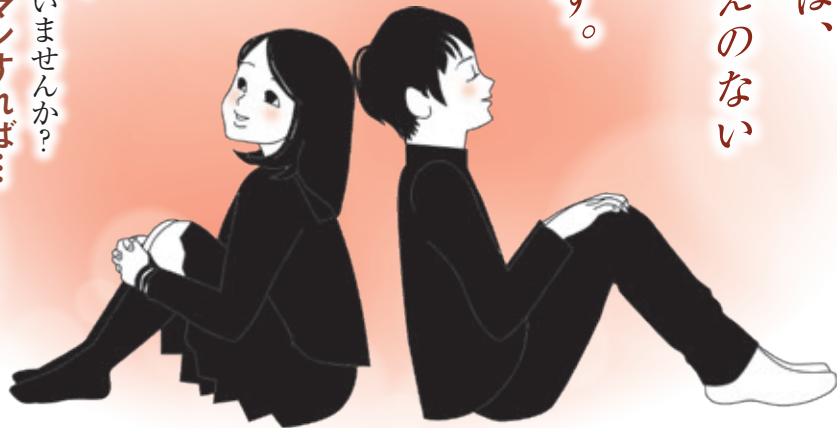
自分の気持ちをガマンしないで学校の先生や、
まわりにいる大人に相談してね。一緒に考えてくれるよ。

電話でも話せます 君たちからの相談を待っています

相談先	電話	開設曜日時間等
文京区子ども家庭支援センター	相談専用 03-5803-1109	月～金 9:00～17:00 (祝・12月29日～1月3日除く)
	子ども応援サポート室 03-5803-1900	
文京区教育センター	電話相談 03-5800-2595	24時間対応 (年中無休)
	いじめ電話相談 03-5800-2596	24時間対応 (年中無休)
児童相談所虐待対応ダイヤル	いすはやく 189	24時間対応(年中無休) ※一部のIP電話からは接続できません ※通話料無料

家庭のこと、
自分のこと、
友達のこと…
1人で悩んでいませんか？
自分さえがまんすれば…
なんて思わないで、
まず相談しよう！

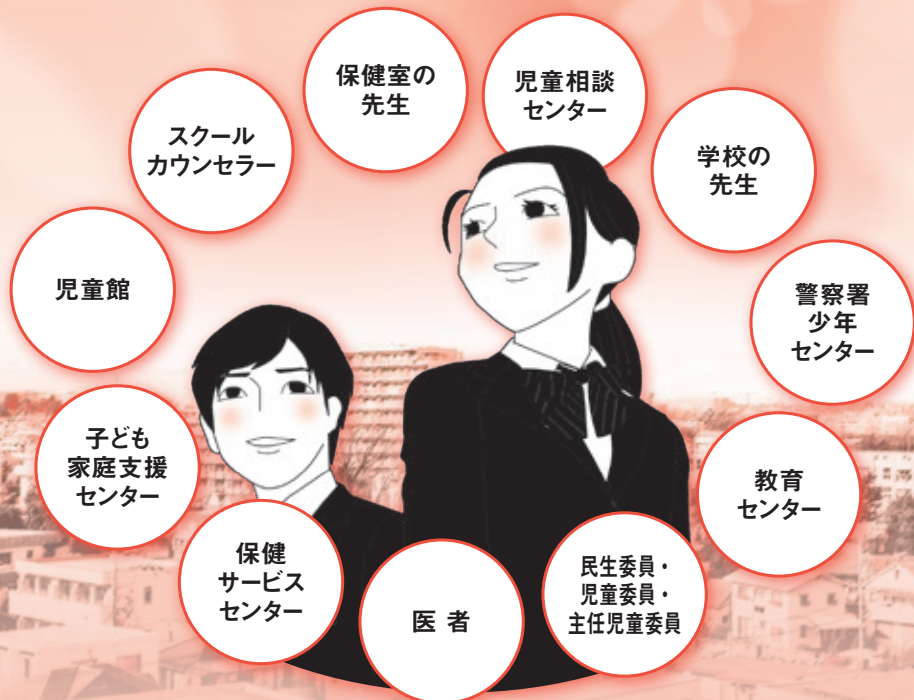
あなたは、
かけがえのない
大切な
人間です。



相談先	電話	開設曜日時間等
東京都児童相談センター	4152相談 03-3366-4152	月～金 9:00～21:00 土・日・祝 9:00～17:00 (12月29日～1月3日除く)
	03-5937-2314	平日 9:00～17:00
	03-5937-2330	【夜間・休日緊急連絡】 平日夜間17:45以降 土日祝日、年末年始
話してみなよー東京子供ネットー 子供の権利擁護専門相談事業 (東京都児童相談センター内)	フリーダイヤル 0120-874-374	月～金 9:00～21:00 土・日・祝 9:00～17:00 (12月29日～1月3日除く) ※通話料無料
LINE相談 子ゴコロ・親ゴコロ相談 @東京		平日 9:00～23:00 (受付は22:30まで) 土・日・祝 9:00～17:00 ※「LINE」アプリのトーク機能による 相談窓口です。(通話ではありません)
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 フリーダイヤル 0120-53-8288	24時間対応
	高校進級・進路・入学相談 03-3360-4175	月～金 9:00～21:00 土・日・祝 9:00～17:00 (閉庁日、年末年始を除く)
警視庁 ヤング・テレホン・コーナー	03-3580-4970	24時間対応
巣鴨少年センター	03-3918-9214	平日 8:30～17:15
子どもの人権110番 法務省	フリーダイヤル 0120-007-110	平日 8:30～17:15 ※一部のIP電話からは接続できません ※通話料無料
子どもの人権110番 東京弁護士会	03-3503-0110	月～金 13:30～16:30 17:00～20:00 (受付は19:45まで) 土 13:00～16:00 (受付は15:45まで)
チャイルドライン	フリーダイヤル 0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 (12月29日～1月3日除く) ※一部のIP電話からは接続できません ※通話料無料
東京いのちの電話	03-3264-4343	24時間対応(年中無休)
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	12:00～5:30 (年中無休)
社会福祉法人 子どもの虐待防止センター	03-6909-0999	月～金 10:00～17:00 土 10:00～15:00 (日・祝・年末年始は除く)

※新型コロナウイルス感染症の影響のため、開設時間等が変更されている場合があります。

あなたを見守っている身近な機関は
いろいろなどころにあるよ。
ガマンしないで相談しよう！



安心して相談してね。

危険な時は安全に避難できる場所があるよ。
ひとりひとりの状況に合わせた支援を受けることができるよ。

保護者の皆様

思春期のお子さんは様々な悩みを抱えています。
「子どものため」と暴言や暴力、罰を与えることは、しつけにはなりません。
子どもの心と身体を傷つけるだけです。
お子さんへの対応でお困りの方は、どうぞご相談ください。

文京区子ども家庭支援センター ☎03-5803-1109
月～金9:00～17:00(土・日・祝・12/29～1/3を除く)