

こちらでも相談を受け付けています。

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 (24時間受付)

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
0120-53-8288 (24時間対応)

*メールやSNS等でも相談できます。
*<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

子供の権利擁護専門相談事業
話してみなよ 一東京子供ネット一
0120-874-374
毎日午前9時～午後9時(土日祝は午後5時)
*12月29日から1月3日を除く

NPO法人ストップいじめ!ナビ
ストップいじめ!ナビ いますぐ役立つ脱出策
<https://stopijime.jp/>
相談先窓口情報・いじめQ&A・攻略アイテム集

NPO法人チャイルドライン支援センター
チャイルドライン(18歳までの子ども専用電話)
0120-99-7777 (毎日午後4時～午後9時)
*チャットでも相談できます。
*<https://childline.or.jp/chat/>

苦しいとき つらいとき



相談してみよう!!

杉並区教育委員会 教育人事・指導課
学校問題対応支援係(CEDAR)

いじめ電話相談

03-5307-0365

電話相談の受付:月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
*土日、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。

杉並区子どもの権利相談・救済窓口

0120-7373-34

相談の受付:月・水・金 ▶午後1時～午後7時
土 ▶午前10時～午後4時

※火・木・日・祝日、12月29日～1月3日は
お休みです。

※学校や教育委員会ではない独立した区
の相談窓口で、いじめを含む、子どもの
権利に関する相談ができます。



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

東京都教育委員会 考えよう! いじめ・SNS@Tokyo

電話相談 ▶ 0120-1-78302

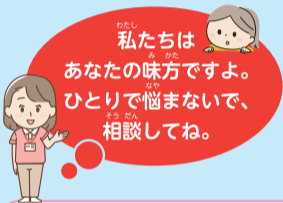
メール相談 ▶ こたエール 検索

●「[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」で、ネット・スマホに関するトラブルの相談ができます。



考えよう! いじめ・SNS@Tokyo QRコード 相談はとLINE@東京 QRコード



私たちはあなたの味方ですよ。ひとりで悩まないで、相談してね。

- いじめられたり、傷つけられたりしているとき
- つらかったり、悲しかったり、苦しかったりするとき
- どうしたらよいかわからなくなったとき
- 友達やお家の人、先生に話しにくいとき



あなた

● 本当の名前は言わなくてもいいよ。

ニックネームでも大丈夫。

● 言いたくないことは、言わなくてもいいよ。

● 話したいことは何でも話していいよ。

あなたのお話を聴かせてね。

相談について

★電話相談には、通話料がかかります。

★あなたの許可なく、誰かに話すことはありません。(命の危険がある場合を除く。)

★どんなことでも真剣に耳を傾けます。

★保護者の方からの相談も受け付けています。