

そう だん う つ
こちらでも相談を受け付けています。



じ かん こ ども
▶ **24時間子供SOSダイヤル**
0120-0-78310 (24時間受付)
じ かん う け つ け

とうきょう と きょうい く そう だん
▶ **東京都教育相談センター**
きょうい く そう だん い つ ぱ ん と う きょう と そう だん
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)
じ かん た い お う
*メールやSNS等でも相談できます。
*<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

とうきょう と し どう そう だん と う きょう こ ど も
▶ **東京都児童相談センター 東京子供ネット**
0120-874-374
まい に ち こ ぜ ん し こ こ し ど に ち し ゅ く こ こ し
毎日午前9時～午後9時(土日祝は午後5時)
が づ ち に ち が づ ち か の ぞ
*12月29日から1月3日を除く

ほ う じ ん
▶ **NPO法人ストップいじめ! ナビ**
やく だ だ っ し ゅ つ さ く
ストップいじめ! ナビ いますぐ役立つ脱出策
<https://stopijime.jp/>
そう だん さ き か ん じ ゅ う け う こ う り ゃ く
相談先に関する情報・いじめQ&A・攻略アイテム

ほ う じ ん し え ん
▶ **NPO法人チャイルドライン支援センター**
さい せ ん よ う で ん わ
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)
まい に ち こ こ し こ こ し
*チャットでも相談できます。
*<https://www.childline.or.jp/chat/>



す ぎ な む く きょうい く い い ん か い
杉並区教育委員会
い じ め 電 話 相 談
03-5307-0365

で ん わ そう だん う け つ け げ づ う び き ん よ う び こ ぜ ん し こ こ し
電話相談の受付:月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
ど に ち し ゅ け じ つ し ゅ け じ つ に ち が づ ち か や す
*土日、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。

とうきょう と きょうい く い い ん か い
東京都教育委員会
かん が
考えよう! いじめ・SNS@Tokyo

ぼう し で き せ つ り よ う や く だ
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

●「**こころ空模様チェック**」アプリを
つか と う きょう と そう だん
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
かん だ ん わ
関するトラブルの相談ができます。

で ん わ そう だん
電話相談 ▶ **0120-1-78302**

メール相談 ▶ **こたエール**



考えよう! いじめ・SNS@Tokyo QRコード



相談はってLINE@東京 QRコード

こんなとき
ひとりで心配しないで、
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



私たちはあなたの味方ですよ。

ひとりでつらい思いを抱え込まないで、気軽に相談してね。

あなたが安心できるように応援します。



- 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。

あなた

相談
について

- ★電話相談には、通話料がかかります。
- ★あなたの相談の秘密は絶対に守ります。
- ★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。



教育人事・指導課(いじめ電話相談 03-5307-0365)