

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。
- 笑顔がなく、沈んでいる。
- 感情の起伏が激しい。
- 目線を合わせようとしめない。
- 学校や友達のことを話したがない。
- 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。



子供の变化に気付いたら

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

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？ 何か辛そうだし、とても心配してるよ。」

「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？」



聞いてくれて
安心した！



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「辛かったね、よく耐えてきましたね。」

「今までよく頑張ってきたね。」 **OK!**

子供にとっても、自分の
思いを言葉にしてみると、
自分の思っていることが
整理されて、心の苦しさが
軽くなります。

「よく話を聴く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

場合により好ましくない、言ってはいけない言葉の例

「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「友達が悲しむよ」「逃げてはダメだ」

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。

×NG



家庭での対応に困ったら

一人で悩まずに、信頼できる誰かに相談してみましょう

学校に相談し、学校と協力することが大切です。

子供の様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外での子供の様子を知ることにより、自分では気が付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、心理の専門家（スクールカウンセラー等）、管理職など様々な教職員がいます。

保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

学校と一緒に解決
しましょう！



保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？

子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

- 自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- 信頼できる人に相談してみましょう

不安や悩みへの対処について学校ではこのような指導をしています

不安や悩みは誰にでもあることです。

勉強や進路

顔や体形

自分の性格

友達や異性

家族

ストレスへの対処の
方法はいろいろあるよ

自分の不安や悩みに気づき、
ストレスに対処するために様々な
経験をすることは、心の発達のため
に大切なことです。

どんな小さなことでも、心配な
ことがある場合には、身近にいる
信頼できる大人に相談してみま
しょう。



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

<p>不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう</p> <p>24時間受付 0120-53-8288</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談</p> <p>03-3366-4152</p> <p>03-3362-7711</p>	<p>相談はってLINEで東京</p> <p>0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>
<p>24時間子供SOSダイヤル</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談</p> <p>03-3366-4152</p> <p>03-3362-7711</p>	<p>相談はってLINEで東京</p> <p>0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>
<p>24時間子供SOSダイヤル</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談</p> <p>03-3366-4152</p> <p>03-3362-7711</p>	<p>相談はってLINEで東京</p> <p>0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>

この資料は、都内の全ての
公立学校を通じて、定期的
に子供たちに案内しています。
資料には、心理等の専門家や
各種支援機関への相談先が記
載されています。



詳しくは・・・ 家庭で学ぶ不安や悩み（ストレス）への対処について

検索

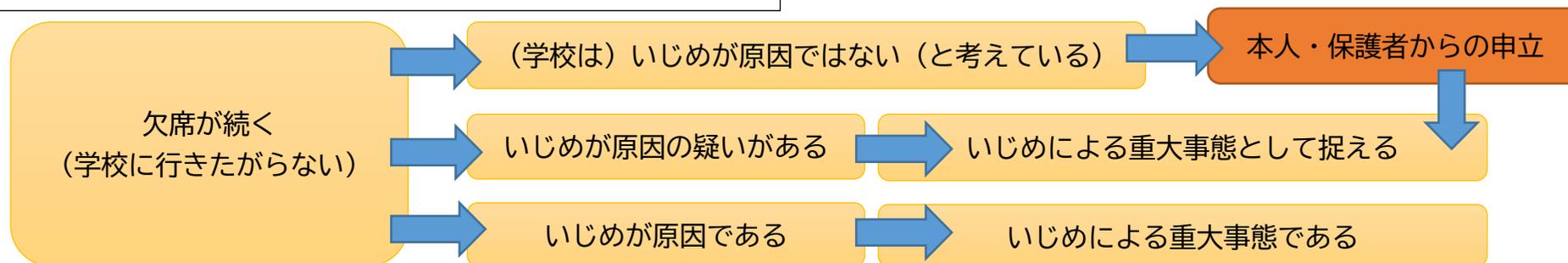
東京都教育委員会ホームページに掲載しています。

「学校に行きたがらない」「友達とトラブルがあって休んでいる」…欠席が続いたら……

学校、教育委員会、教育相談所にご相談ください

「いじめ防止対策推進法（第28条）」において、いじめと不登校の関係（いじめによる不登校＝重大事態）について記されています。青梅市では、「青梅市いじめの防止に関する条例」において、重大事態が発生した場合、「学校」→「青梅市教育委員会」→「青梅市長」「青梅市議会」に、重大事態の発生について報告することとしています。学校や教育委員会は、欠席を余儀なくされている状況を解消し、対象児童・生徒の学校復帰の支援や、今後の再発防止に生かすことを目的として、本人や保護者に寄り添い、意向をふまえ対応します。

いじめによる重大事態の判断について



「重大事態」または「重大事態の疑い」として、本人、保護者の意向を踏まえ、丁寧に対応します



ふあん なや

不安や悩みがあるときは …

ひとり なや

一人で悩まず、相談しよう

そうだん



青梅市立小中学校用
令和2年12月版

とうきょうと そうだん 東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都 教育相談

検索

東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック

東京都教育相談センター

そうだん とうきょう 相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

◆対象 都内国公私立中・高生のみなさん

◆相談時間 毎日 17:00~22:00

(受付は、21:30まで)



東京都教育委員会



青梅市教育相談所

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

0428-23-2200

◆月~金 9:15~12:00、13:00~17:15

(土日祝日、年末年始を除く)

青梅市教育委員会

じかんこども 24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

フリーダイヤル なやみいおう

24時間対応 **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

でんわそうだん よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに **03-3366-4152**

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

はな とうきょうこども 話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

かんが 考えよう! いじめ・SNS@Tokyo

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。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS

検索



東京都教育委員会

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみゼロに

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談 こたエール 検索

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

メール相談は、24時間受付

ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 が対応

警視庁 少年相談室

でんわそうだんしつ こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月~木 9:30~11:30 13:00~16:30

(金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

でんわそうだん こころの電話相談

心の健康に関する相談 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、
荒川、板橋、足立、葛飾、
江戸川、島しょ地域

03-3844-2212

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

がっこうもんだいかいけつ 学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

03-3360-4195

平日 9:00~17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。