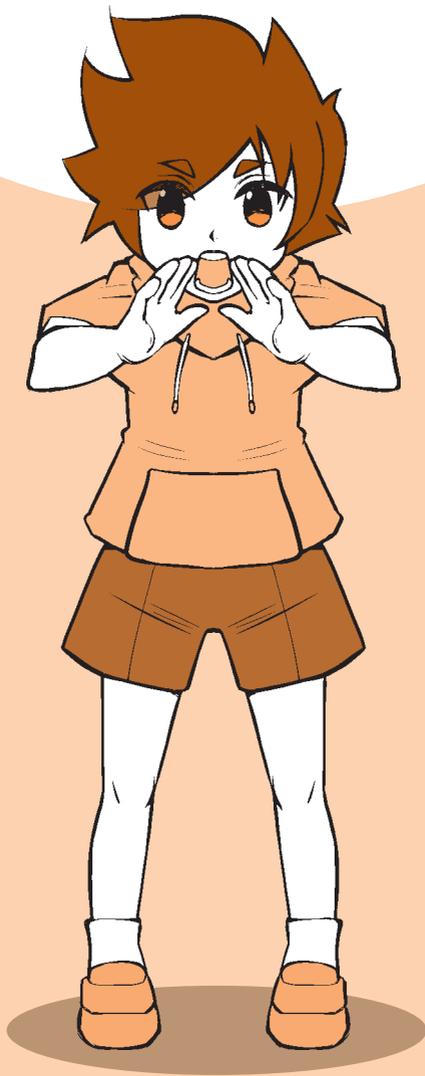


しょうがくせい

小学生のみなさんへ

はなしてみようよ



相談そうだんしてね

ひとりひとりで悩なやまないで

あなたはかけがえのない 大切な子どもです

まいにち
毎日
よく眠れて
いるかな？

はん
ご飯はおいしく
食べられて
いるかな？

がっこう
学校は
楽しいかな？

おうちのひとは
話を聞いて
くれるかな？

なにか
何か困ったことはないかな？

ガマンしないでどんなことでも話してみようよ！

あなたが自分の気持ちを表に出すことができるよう支えます。

【相談先】子ども応援サポート室



電話相談 **03-5803-1900**

月～金 9:00～17:00 (祝日・12月29日～1月3日除く)
(時間外は留守番電話で対応しています)



メール相談 **b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp**

※右の入力フォームでも相談できます。

入力フォーム

こどもの権利を知っていますか？

こどもの権利は、すべての子どもたちが生まれたときから持っているもので、
こどもたちが健康に、自分らしく育つために必要なものです。

例えば…

悩みを相談
できること

自分の意見を
言うことができ、
大切にされること

暴力、虐待、差別、
いじめを受けないこと

個性が
認められること

★このほかにも、たくさんの子どもの権利があります！

くわしくは区HP
こどもの権利について



こんなこと、あるかな？ その①



あなたを傷つけていい人なんていないんだよ！

- あなたをどなったり叩いたりする
- あなたに怒って物などを投げつける など

こんなときは、学校の先生や
まわりにいる大人に相談してね。

こんなこと、あるかな？ その②



いえ こま そう だん
家のことで困っていることがあったら相談していいんだよ

- いえ ごはん よう い や かん す
家にごはんが用意されていない、夜間こどもだけで過ごしている
- せん せわ じゆう じかん
洗たくをしてくれない、きょうだいの世話をして自由な時間がないなど

こんなときは、学校の先生や
おとな いっしょ かんが
まわりにいる大人と一緒に考えてくれるよ。

こんなこと、あるかな？ その③



家では安心してすごしたいよね

- お父さんやお母さんが喧嘩して怖い、嫌だ
- お父さんやお母さんから傷つく言葉を言われる など

こんなときは、学校の先生や
まわりにいる大人が力になってくれるよ。

いやだ

どうしよう

こわい
かなしい



からだ
● 体をさわられてイヤ。
しゃしん
写真をとられたり、
み
見せられたりするのイヤ。
だれ
誰にも言うなど
い
いわれたけれど…。

まいにち おこ
● 毎日怒られたり
たた かし ぶし
叩かれたり無視されて
もうイヤになった。
じぶん
自分なんて
ほつ
いない方がいいのかな…。

じぶん きも はな
自分の気持ちをだれかに話してみようよ。
なや そう だん
ひとりで悩まないで相談してね。

電話でも話せるよ

あなたからの相談を待っています

子ども応援サポート室 ☎03-5803-1900

[メールアドレス] b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp



月～金 9:00～17:00(時間外は留守番電話で対応しています)(祝日・12月29日～1月3日除く)

入力フォーム

◆その他の相談先

相談先	電話番号	開設曜日時間など
文京区児童相談所 友人関係・学校に行きたくない・虐待等	03-3811-5241	月～金 9:00～17:00 (祝日・12月29日～1月3日除く)
児童相談所虐待対応ダイヤル 虐待等	189	24時間対応(年中無休) ※一部のIP電話からはつながりません
文京区教育センター いじめ・友人関係・学校生活等の悩み	電話教育相談 03-5800-2595 いじめ電話相談 03-5800-2596	24時間対応(年中無休)
話してみなよー東京子供ネット 子供の権利擁護専門相談事業 いじめ・体罰・虐待等	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)
子どもの人権110番 法務省 いじめ・体罰・虐待等	0120-007-110	平日 8:30～17:15 ※一部のIP電話からはつながりません
子どもの人権SOS-eメール 法務省 いじめ・体罰・虐待等	https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html QRコードはコチラ→ 	SOSミニレーターでも相談できます。 ミニレーターは学校で配られます。
チャイルドライン どんな悩みでも・話したいだけでも	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 (12月29日～1月3日除く) ※一部のIP電話からはつながりません

インターネット(SNS)でも相談出来ます

厚生労働省「まもろうよ ころ」

LINEやメールで相談できるところのリンク集



保護者の皆様

子どもへの暴言や暴力、罰を与えることは、「子どものため」の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。子育ては、一人で悩まず、どうぞ、ご相談ください。

●ご相談先…文京区子ども家庭支援センター ☎03-5803-1109 FAX03-5803-1987

いっしょ かんが ひと
一緒に考えてくれる人は
いろいろなところにいるよ



けい さつ かん
しょうねん
警察官
少年センター
の職員

こ ども かい
し えん
子ども家庭
支援センター
の職員

じ どう そう だん じょ
し ゃく いん
児童相談所
の職員

がっ こ う
せ ん せい
学校の
先生



みん せい いん
じ どう いん
民生委員
児童委員
しゅ にん じ どう いん
主任児童委員

きょういく
し ゃく いん
教育センター
の職員

びやういん せん せい
かん こ し
病院の先生
看護師

じ どう かん
いん せい しつ
児童館
育成室の
先生

すくう
かうんせらー
スクール
カウンセラー

ほ けん しつ
せん せい
保健室の
先生

すくう
そーしゃる
わーかー
スクール
ソーシャル
ワーカー



あん しん そう だん ま
安心して相談してね。待ってるよ。

ぶん きやう く よう ほ こ じ どう たい さく ち い き きやう ぎ かい じ む きよく
文京区要保護児童対策地域協議会事務局

ぶん きやう こ こ ども かい てい し えん
文京区子ども家庭支援センター ☎03-5803-1104

令和7年3月発行
印刷物番号 F0324010