

1人で悩まないで相談してね



中学生のみなさんへ

家庭の中で…



食事の世話を
してくれない
お金はくれる
けれど…

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
している

体調が悪くても
病院に
つれていって
くれない

家族の介護や
家事をやる人が
自分しかいない…

**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、まわりにいる大人が力になってくれるよ。

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



**あなたをイジメたり、傷つけたり
し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。
スクールカウンセラーも一緒に考えてくれるよ。

親から



勉強のことで
叩かれる
なぐられる

きょうだいで
比べられて
自分ばかり
おこられる

両親のケンカが
たえない

頑張っているのに
ひどく怒られる

お前なんか
生まなきゃよかった
と言われる

家に帰ってくるな
と言われる



**家では
安心して過ごしたいよね。**

こんな時は1人で悩まないで相談してね。

どうしたら辛い思いをしないですむか、一緒に考えてくれるよ。

悲しい

怒られるのは
自分が悪いんだ
私なんて
いない方が
いいのかな…

家族の介護や
家事をしないと
いけないけれど、
自分の時間が
ほしい…

つらい

写真をとられたり
見せられたり
するのもイヤ

親しい人が
体をさわって
くるのがイヤ

こわい

どうしよう

家に
帰りたくない

こんな気持ち…

**あなたは、かけがえのない
大切な人間だよ。**

自分の気持ちを話すのは勇気がいると思うけれど、
学校の先生やまわりにいる大人に相談してね。

あなたは、
かけがえのない
大切な
人間です。

家族のこと
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！



あなたの気持ちが伝わるように応援します。

【相談先】子ども応援サポート室

☎ 03-5803-1900 (電話相談)

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)

✉ b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp (メール相談)

※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、全てのこどもたちが生まれたときから持っているもので、
こどもたちが健やかに、自分らしく育つために必要なものです。
こどもの権利は、こども、大人、みんなが正しく知って守っていくものです。

こどもの権利 4つ の大切な考え方

差別の禁止

こどもの最善の利益

命を守られ成長できること

こどもの意見の尊重



詳しくは区HP
こどもの権利について

君たちからの相談を待っています 話した内容は守られます

相談先	電話	開設曜日時間等
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 ※通話料無料	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	24時間対応(年中無休)
	いじめ電話相談 03-5800-2596	
東京都教育相談センター いじめ・友人関係・学校生活等の悩み	教育相談一般 東京都いじめ相談ホットライン 0120-53-8288 ※通話料無料	24時間対応(年中無休)
警視庁 ヤング・テレホン・コーナー いじめ・親との関係等の悩み	03-3580-4970	24時間対応(年中無休)
東京いのちの電話 生きているのがつらい	03-3264-4343	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 ※通話料無料	月～金 9:00～21:00 土・日・祝 9:00～17:00 (12月29日～1月3日除く)
こどもの人権110番 法務省 いじめ・体罰・虐待等	0120-007-110 ※通話料無料	平日 8:30～17:15 ※一部のIP電話からはつながりません
こどもの人権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モニターでも相談できます。 モニターは5～7月の間に学校で配られます。
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 ※通話料無料	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 ころろ」

LINEやメールで相談できるところのリンク集

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>

←左の二次元コードから読み込んでアクセスできます。

あなたを見守っている
身近な機関は文京区にいろいろあるよ。
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。

— ご相談先 —

文京区子ども家庭支援センター

☎03-5803-1109 FAX03-5803-1987

月～金 9:00～17:00 (土・日・祝・12/29～1/3を除く)