

メールでも相談できるよ

友達が困っていたら、
「どうしたの？」と声をかけて、
信頼できる大人に、一緒に相談しよう。



子どものネット・ケータイトラブル相談

こたエール **相談**
0120-1-78302

月～土 15時～21時
祝日を除く

子どもの人権110番
0120-007-110

8時30分～17時15分
(月～金)

子どもの人権SOS e-メール



SNS相談

相談ほっとLINE@東京
LINEで相談!

つらい思いをしている
あなたへ

こんなとき…

自分なんかどうでもいい
だれも分かってくれない…
居場所がない
ずっとやる気がでない

勇気を出して 話してみよう。



SOSを出して いいんだよ。
いっしょに考えるから

いつものあなたより
元気がないみたい…

こんなことは、ありませんか？



悪口を言われる
たたかれるなど、
いやなことをされる
いたいことをされる
どなられる
物を取られる、こわされる
無視される
むりやり、
悪いことをさせられる
お金を出すことを要求される

あなたは、悪くないよ。

アプリからも相談できるよ

スマートフォン アプリ(東京都教育委員会)

こころ 空模様チェック



つらいことがあったとき...
こころがつかれたとき...
ひとりでがんばらないで、
信頼できる大人に話してみよう。

誰にも会いたくない
お腹が痛い 食欲がない 頭が痛い



やる気が出ない イライラする
ねむれない 学校に行きたくない
ひとりでかかえこまないで
こころの SOS に
耳をかたむけてみよう。

気持ちを言葉にすると、
伝えることができます。
もし、話せる人がいなくても、
話を聞いてくれるところがあるよ。

とてもつらい気持ちになったとき
こころといのちのほっとライン
0570-087478 12時～翌朝5時30分

いじめられている、いじめている、見ているのがつらいとき
東京都いじめ相談ホットライン
0120-53-8288 24時間受付

いじめで困ったり、不安があるとき
24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 24時間受付

警察も悩みを聞いてくれるよ
ヤングテレホンコーナー
03-3580-4970 24時間受付

18歳までの子どもがかけられる電話
チャイルドライン
0120-99-7777 16時～21時

こころがつらいとき
東京都夜間こころの電話相談
03-5155-5028 17時～21時30分

ひとりでがんばらないで、相談しよう。
かかえこまないで相談することは、
とても大切です。
勇気を出して話してみよう。

なやみや不安について、相談したいとき
品川区教育相談室
03-3490-2006 9時～17時
こころのフリーダイヤル (月～土、祝日除く)
0120-552-777

学校のこと、友達や家族のことなどでなやんでいるとき
HEARTS(ハーツ)相談専用電話
03-5740-8225 9時～17時(月～金、祝日除く)

親から暴力や暴言を受けている、ケンカばかりでつらいとき
品川区子ども家庭支援センター
03-6421-5236 8時30分～17時(月～土、祝日除く)
東京都品川児童相談所
03-3474-5442 9時～17時(月～金、祝日除く)

こころとからだの相談
品川保健センター 03-3474-2904
大井保健センター 03-3772-2666
荏原保健センター 03-3788-7016
8時30分～17時(月～金、祝日除く)

つらい思いをしたとき、
みんなはどうしているのかな？

入浴する 大声で歌う・叫ぶ

氷をにぎりしめる 思いっきり泣く



ゆっくり寝る 気持ちを文章に書く

筋トレや運動をする

せんべいをバリバリ食べる

いらぬ紙をやぶる

いろいろやってもすっきりしないときは、

自分の思いを

勇気を出して、話してみよう。