

こちらでも相談を受け付けています。

24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310 (24時間受付)

東京都教育相談センター  
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)  
\*メールやSNS等でも相談できます。  
\*<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都児童相談センター 東京子供ネット  
0120-874-374  
毎日午前9時～午後9時(土日祝は午後5時)  
\*12月29日から1月3日を除く

NPO法人ストップいじめ!ナビ  
ストップいじめ!ナビ いますぐ役立つ脱出策  
<https://stopijime.jp/>  
相談先に関する情報・いじめQ&A・攻略アイテム

NPO法人チャイルドライン支援センター  
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)  
\*チャットでも相談できます。  
\*<https://www.childline.or.jp/chat/>

苦しいとき つらいとき



相談してみよう!!

杉並区教育委員会  
済美教育センターいじめ電話相談  
03-6379-3640

電話相談の受付: 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時  
\*土日、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。

東京都教育委員会  
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。
- こたエールで、ネット・スマホに関するトラブルの相談ができます。

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



相談ほっと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。



すぎ なみ く りつ せい び きょう いく

杉並区立済美教育センター(いじめ電話相談 03-6379-3640)

でん わ そう だん