みなさんへ

～互いのちがいを認めましょう～

「明るい」「おだやか」「おもしろい」
「まじめ」「元気」「やさしい」「冷静」

人間は一人ひとりみんな違っています。違っているからこそ、たくさんの考えや、意見があり、時には自分の考えが他の人の意見と違ったり、対立したりすることもあるでしょう。そんな時に、多くの人が、否定的にとらえて、「ひとり」を責めたり、笑ったり、無視したりすると、「いじめ」となって「ひとり」を大きく傷つけることにつながります。

もし、「誰かがいじめられている」のを見たら、もし、「あなたが、誰かをいじめている」としたら、すぐに止めてください。相手の気持ちを考え、「勇気」ある行動をとってください。

『いじめ』は絶対に許されない行為です。

～あなたの勇気が
「ひとり」の希望になります。～

子どものためのチャット相談

●チャイルドライン　18歳までの子ども専用
（NPO法人チャイルドライン支援センター）
https://childline.or.jp/
午後4時～午後9時（年末年始を除く）
チャット相談受付日
ホームページをご確認ください。

教育相談室

〒169-0072　新宿区大久保3－1－2
新宿区立教育センター　教育相談室
●面接相談／TEL03－3232－3071（予約制）
FAX03－3232－2710
月～金曜日　午前9時～午後6時（祝日・年末年始を除く）
受付は午後5時30分まで。
保護者の方が直接電話で申し込んでください。
●電話相談／TEL 03－3232－2711
月～金曜日　午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

子どもなやみそうだん

パソコン・スマートフォンから
https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/kyoshien04_000401.html
子どもなやみそうだんはお返事までに時間がかかる場合があります。
お急ぎの際は教育相談室や他の相談窓口に電話をしてください。

学校問題支援室

●学校のいじめ対応についての相談窓口
TEL 03－5273－4125
FAX 03－5273－3510
月～金曜日　午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

東京都の相談窓口

●教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
TEL 0120－53－8288（24時間受付）
●ネット・スマホのトラブル相談！こたエール
TEL 0120－1－78302
受付時間／月～土曜日　午後3時～午後9時
（祝日・年末年始を除く）
●SNS等教育相談　子供専用
相談ほっとLINE@東京
午後3時～午後11時　毎日
受付は午後10時30分まで。

新宿区環境マネジメントに基づき、環境に配慮した印刷用紙を使用しています。

061117000

いじめ相談電話

新宿子どもほっとライン

「新宿子どもほっとライン」ではいじめなどの悩み相談を電話で受け付けています。

TEL 03－3232－2070

月～金曜日　午後5時～午後10時
土・日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）
昼12時～午後10時

たいせつなあなたへ

～つらい気持ちで悩んでいるあなたに伝えたい～

「無視されている」「からかわれている」「笑われている」「学校へ行きたくない」
「さみしい」「つらい」「助けてほしい」「生きるのがつらい」「家族には心配かけたくない」
「自分が我慢すればいい」「なんで自分が」「大人に言ってもむだ」

心の中にある、たくさんの感情は、生きている証拠です。あなたには、たくさんの可能性があり未来があります。

もし、今「ひとり」で悩んでいることがあれば、一歩前にふみだしてみませんか？ 今のつらい気持ちは「あなた」にしか、わからないかもしれません。

でも、あなたは「ひとり」ではないのです。家族や信頼できる大人に相談してほしい。私たちは「あなた」の力になりたいのです。

相談するといじめがひどくなる？

学校の先生やスクールカウンセラーの先生は、しっかりとあなたの話を受け止めます。そして安心して、学校に通えるように考えてくれます。

大人に相談することは悪いこと？

悪いことではありません。誰にも相談せず、一人で解決しようとすると、苦しい時間が続きます。少しでも早く相談してください。

大人に相談しても解決しない？

今までのように元通りになるには時間がかかるかもしれません。しかし、学校の先生やスクールカウンセラーの先生は、いじめへの対応について経験をふまえた専門的な対応ができます。どうか安心して話をしてください。

お家の人に伝えると心配をする？

あなたの一番の応援団はお家の人です。理由も分からずに、あなたの元気がなくなれば、お家の人も不安になります。事実を話してください。もし、自分で話しづらい場合は、学校の先生やスクールカウンセラーの先生に頼んでも大丈夫です。

保護者の方へ

いじめは、どの学校どの子にも起こり得るものです。

いじめは、いじめを受けた子どもの心身の健全な成長や人格の形成に重大な影響を与え、その生命または身体に重大な危険を生じさせるおそれがあります。

そのため、いじめを受けた子どもの生命及び心身を保護することがとても重要です。もし、親子だけで悩んでいるならばまず、誰かに話してみませんか。

こんな「サイン」に気付いたら相談しましょう。

- 登校をしぶる
- 体調不良を訴える
- 朝起きられなくなる
- 表情が暗い
- 持ち物を失くす、壊れている
- 洋服の汚れや乱れが目立つ
- 付き合う友達が急に変わった
- 不安げに携帯電話をいじっていたり、SNSや着信など頻繁にチェックしたりしている　など

「サイン」に気付いたら、まずは、安心して話せる雰囲気を作りましょう。そして、子ども自身の意思を尊重しながら、学校に相談したり「新宿子どもほっとライン」のような相談機関を活用したりして解決方法を探していきましょう。