

まも ココロとカラダを守る②

①ココロ

- ◆ あいて 相手が「いやがること」をする・言う×××!!!
- ◇ あいて 相手の「顔かおのようす・ことば」でわかる。

②カラダ

- ◆ たいせつ 大切な部分ぶぶんを「見る・さわる」、
「見せる・さわらせる」×××!!!
- ◆ いた たたく・ける、痛いことをする×××!!!
- ◇ こども 子供も大人も「ダメはダメ」!!
→ がっこう 学校で働く大人にもルールがあります!!



③ ねんまつ 年末・しょうがつ お正月…で お出かけ・スマホ スマホ…ちゅうい 注意!!

- ◇ 「見よう、さわろう」とする。
- ◇ 「見せて、さわらせて」と言ってくる。
- ◆ いやだ!! メール・ラインは
ストップする!!
- ◆ 「信用しんようできる大人おとな」に相談そうだんする!!



④ **「相談シート」**の紹介

話しにくい、相談しにくい…。

→電話、メール、手紙で相談できる!!



★おたがいの「ココロ」と「カラダ」を大切に!!

児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう 墨田区立学校用 令和5年8月版

<p>東京都いじめ相談ホットライン</p> <p>いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談</p> <p>24時間対応 0120-53-8288</p> <p>メール相談 東京都 教育相談 検索</p> <p>東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック</p> <p>東京都教育相談センター</p>	<p>SNS等教育相談</p> <p>都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等 ニックネームや通称を使って相談することもできます。</p> <p>毎日 15:00~23:00 受付は22:30まで</p> <p>東京都教育相談センター</p>	<p>墨田区の主な相談機関</p> <p>学校生活、子育て等に関する相談</p> <p>すみだスクールサポートセンター 9:00~16:30 墨田区いじめ電話相談窓口(上記時間外) 電話 03-3613-0127 教育相談室 電話 03-5247-2012 子育て支援総合センター 電話 03-5630-6351</p> <p>墨田区教育委員会</p>			
<p>24時間子供SOSダイヤル</p> <p>いじめの問題やその他の子供に関する相談全般</p> <p>24時間対応 フリーダイヤル 0120-0-78310 全国統一ダイヤル</p>	<p>こころのいのちのほっとライン</p> <p>生きることに悩んでいる人のための相談</p> <p>はなしてなやみ 0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30 東京都保健医療局</p>	<p>話してみなよ 東京都子供ネット</p> <p>いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談</p> <p>フリーダイヤル 0120-874-374 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く) 東京都児童相談センター(子供の権利センター)</p>	<p>性暴力救援ダイヤルNaNa</p> <p>性暴力 性被害に関する相談</p> <p>24時間対応 03-5577-3899 性暴力救援センター・東京</p>		
<p>考えよう!いじめ・SNS@Tokyo</p> <p>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</p> <p>◆「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。</p> <p>◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。</p> <p>考えよう いじめ SNS 検索</p> <p>東京都教育委員会</p>	<p>よいこに電話相談</p> <p>学校、子育て等、子供に関する相談全般</p> <p>よいこに 03-3366-4152 聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く) 東京都児童相談センター</p>	<p>ヤング・テレホン・コーナー</p> <p>非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談</p> <p>24時間対応 03-3580-4970</p> <p>◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)が対応 ◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応</p> <p>警視庁 少年相談係</p>	<p>児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口</p> <p>教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談</p> <p>◆月、火、木 15:00~18:00 ◆土 9:00~12:00</p> <p>東京都教育委員会</p>		
<p>こたエール</p> <p>ネット・スマホのトラブル相談</p> <p>電話相談 0120-1-78302 LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」 メール相談 こたエール 検索</p> <p>月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)</p> <p>※メール相談は24時間受付</p>	<p>こころの電話相談</p> <p>心の健康に関する相談</p> <p>平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)</p> <table border="1"> <tr> <td>港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬</td> <td>千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域</td> <td>多摩地域(23区、島しょ地域以外)</td> </tr> </table> <p>03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560</p> <p>東京都立精神保健福祉センター</p>	港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域	多摩地域(23区、島しょ地域以外)	<p>こころの電話相談室</p> <p>子供の行動や心の発達等に関する相談</p> <p>042-312-8119</p> <p>月~金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く)</p> <p>東京都立小児総合医療センター</p>
港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域	多摩地域(23区、島しょ地域以外)			

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。