

いっしょに考えてくれる人は
いろいろなところにいるよ



安心して相談してね。待ってるよ。

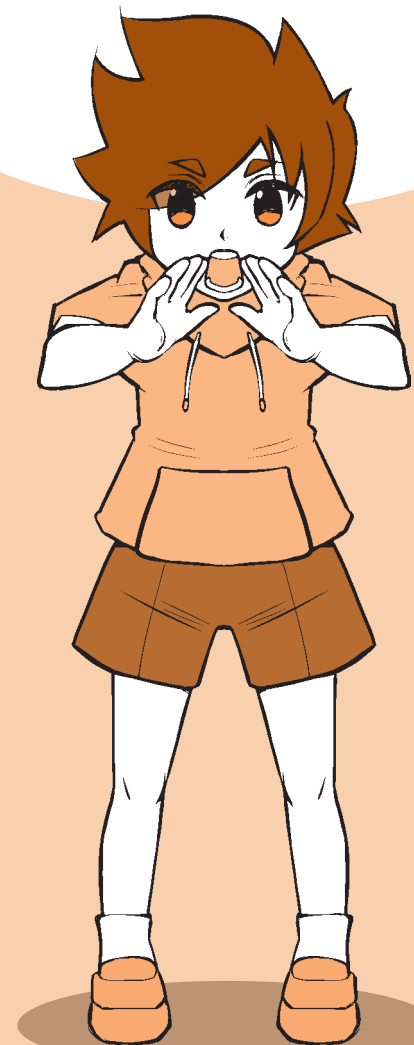
文京区要保護児童対策地域協議会事務局

文京区こども家庭支援センター ☎03-5803-1104

令和8年3月発行
印刷番号F0325019

しょうがくせい
小学生のみなさんへ
はなしてみようよ

相談してね



一人で悩まないで

あなたはかけがえのない 大切なこどもです

まいにち
毎日
よく眠れて
いるかな？

はん
ご飯はおいしく
食べられて
いるかな？

がっこう
学校は
楽しいかな？
おうちのひとは
話を聞いて
くれるかな？

なに こま
何か困ったことはないかな？

ガマンしないでどんなことでも話してみようよ！

あなたが自分の気持ちを表に出すことができるよう支えます。

【相談先】 こども応援サポート室

電話相談 **03-5803-1900**

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。)



メール相談 **b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp**

※右のホームページに相談フォームがあります。

↑
ホームページは
こちら

こどもの権利を知っていますか？

こどもの権利は、すべてのこどもたちが生まれたときから持っているもので、
こどもたちが健康に、自分らしく育つために必要なものです。

例えば…

悩みを相談
できること

自分の意見を
言うことができ、
大切にされること

暴力、虐待、差別、
いじめを受けないこと

個性が
認められること

★このほかにも、たくさんのこどもの権利があります！

くわしくは区HP
こどもの権利について



こんなこと、あるかな？ その①



あなたを傷つけていい人なんていないんだよ！

- あなたをどなったり叩いたりする
- あなたに怒って物などを投げつける など

こんなときは、学校の先生や
まわりにいる大人に相談してね。

こんなこと、あるかな？ その②



いえ こま そう だん
家のことで困っていることがあったら相談していいんだよ

- 家にごはんが用意されていない、夜間子どもだけで過ごしている
- 洗たくをしてくれない、きょうだいの世話をして自由な時間がないなど

こんなときは、学校の先生や
まわりにいる大人と一緒に考えてくれるよ。

こんなこと、あるかな？ その③



いえ あん しん
家では安心してすごしたいよね

- お父さんやお母さんが喧嘩して怖い、嫌だ
- お父さんやお母さんから傷つく言葉を言われる など

こんなときは、学校の先生や
まわりにいる大人が力になってくれるよ。

でんわ はな
電話でも話せるよ

そらだん ま
あなたからの相談を待っています

いやだ

どうしよう

こわい
かなしい



からだ
●体をさわられてイヤ。
しゃしん
写真をとられたり、
み
見せられたりするのイヤ。
だれ
誰にも言うなど
い
言われたけれど・・・。

まいにち おこ
●毎日怒られたり
たた
叩かれたり無視されて
むし
もうイヤになった。
じぶん
自分なんて
い
いない方がいいのかな・・・。

じぶん きも はな
自分の気持ちをだれかに話してみようよ。
なや そらだん
ひとりで悩まないで相談してね。

こども応援サポート室 ☎ 03-5803-1900

[メールアドレス] b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp

げつ きん 9:00~17:00(時間外は留守番電話で対応しています。)(祝日・12月29日~1月3日除く) ホームページ



◆その他の相談先

相談先	電話	開設曜日時間など
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	なんでも話せる電話教育相談 03-5800-2595 いじめ電話相談 03-5800-2596	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/goriyouannai_ch/ アクセスはこちらから⇒	SOSミニレーターでも相談できます。 ミニレーターは5月～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

LINE など SNS やチャットでも悩みの相談ができます

厚生労働省「まもろうよ ころ」

https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/



アクセスはこちらから

保護者の皆様

こどもへの暴言や暴力、罰を与えることは、「こどものため」のしつけにはなりません。
こどもの心と身体を傷つけるだけです。子育ては、一人で悩まず、どうぞご相談ください。

●ご相談先・・・文京区こども家庭支援センター ☎ 03-5803-1109 FAX 03-5803-1987