

令和6年4月22日

保護者の皆様へ

北区立明桜中学校長

菊池 修一

各種相談窓口のご案内

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

新学期がスタートし、生徒は新年度に新たな目標や課題を見付け一生懸命に取り組んでいこうと努力しています。本校教職員でその生徒たちの頑張りを全力でサポートしてまいります。

さて、本校では、お子様が心と体を大切に守り、充実した学校生活を送ることができるように、努めております。お子様が、悩みや不安がある際は、いつでも学校に相談することができます。

しかし、周囲の大人に相談しにくい、直接話すことができないなどあった場合は、一人で抱え込まずに、配布した相談シートを活用し、相談することができます。

保護者の皆様におかれましては、学校生活における出来事について話し合う機会をもっていただけると幸いです。その中で、お子様が「痛いな」、「怖いな」、「おかしいな」、「モヤモヤするな」、「イヤだな」などマイナスな感覚を抱くことがあれば、学級担任や学年所属の教員等にご相談いただくか、相談シートや各種相談窓口をご利用ください。相談シートは、性暴力等だけでなく、体罰等に関する相談も記載することができるようになっております。

本校教職員は、今後も生徒の心と体を大切に守り、充実した学校生活を送れるようにしてまいります。保護者の皆さまにおかれましては、本校の教育活動にご理解、ご協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。



児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口
(保護者の方も相談できます。)

【連絡先】

北区立明桜中学校
副校長 山根 純
電話 5959-0031

児童・生徒のみならず、不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

3 SNS等教育相談

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00~23:00 (受付は22:30まで)

東京都教育相談センター



2 教育相談いじめ相談ホットライン

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

ホームページ内からメール相談もできます。

24時間対応

0120-53-8288

東京都教育相談センター

1 話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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 (子供の権利擁護専門相談室)

6 ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

◆月～金 8:30~17:15

◆24時間対応 **03-3580-4970**

◆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

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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

◆月、火、木 15:00~18:00

◆土 9:00~12:00

東京都教育委員会



4 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をアプリ

◆「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。

◆こたエールのネット相談受付フォームに繋がります。

東京都教育委員会



9 性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5577-3899

性暴力救援センター・東京

11 ところといのちのほっとライン

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

7 よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

03-3366-4152


聴覚言語障害者相談 (FAX) **03-3366-6036**

10 こたエール

ネット・スマホのトラブル相談

月～土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

0120-1-78302



14 北区教育委員会

教育相談 **03-3908-1326**

いじめ相談 **03-3905-3110** (いじめ110番)

月～金 8:30~17:30(祝日、年末年始を除く)

子どもの総合相談 **03-3927-0874**

子どもの総合相談 (祝日、年末年始を除く)



12 こころの電話相談

心の健康に関する相談

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

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

03-3844-2212

東京都立精神保健福祉センター

13 こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

月～金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く)

042-312-8119

東京都立小児総合医療センター

14 北区教育委員会

『子どもなんでも窓口』を開設しました

月～土 9:30~17:30 (祝日、年末年始を除く)

女性のためのLINE相談 **160**

学校、仕事、子育て、家庭等に関する様々な悩みの相談

毎週末・土曜日



いじめ・不登校に関する相談

主に SNS を含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などを含めた

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よう。

子ども 生徒のみなさんへ

不安や悩みがあるときは …

ひとりで悩まず、相談しよう

主に SNS を含む
いじめ・不登校に関する相談

いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。

非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。

SNS

メール

電話

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。

SNS

メール

電話

赤丸の数字は、裏面の相談窓口の番号です。
他の相談窓口も裏面にあります。

SNS 等 教育相談

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

こたエール

こころといのちのほっとライン

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

性暴力支援ダイヤル NaNa

こころの電話相談

3

4

2

14

1

6

10

11

8

14

9

12

相談シート 中学校・高等学校・特別支援学校 (中学部・高等部版)

の
り
し
ろ

の
り
し
ろ

生徒のみなさんが性暴力やセクハラ被害を受けることはあってはならないことです。
性暴力は、身体に対する暴力に限られませんし、親しい人からされる場合もあります。
学校生活の中で大人からされておかしいな、モヤモヤするな、イヤだなと思って、話
したいことがあったらこのシートに書いて、送ることもできます。

＜誰のことを話したいですか。＞

- 1 自分のこと 2 友達のこと (年 組 さん)

＜どんなことですか。当てはまる番号を○で囲んでください。＞

- 1 体をさわられた。 2 着がえているところやトイレをのぞかれた。
3 個人的なやり取りのため、連絡先の交換を求められた。
4 用事もないのに自分一人だけ密室になるような場所に呼び出された。
5 食事や自宅にしつこく誘われた。 6 恋愛対象として見ていると伝えられた。
7 叩かれたり、蹴られたり、突き飛ばされたりした。 8 傷つく言葉を言われた。
9 机を蹴られるなど恐怖感を与えられた。
10 それ以外 ()

うちがわ
内側に
お折る

うちがわ
内側に
お折る

誰からされましたか。当てはまる番号を○で囲んでください。＞

- 1 知らない人 2 学校の先生 (先生)
3 それ以外の人 ()

＜いつ、ありましたか。当てはまる番号を○で囲んでください。＞

- 1 授業中 2 休み時間や放課後 3 プールや体育の着替えの時間
4 部活動中 5 土・日曜日等の休日
6 それ以外 (どんな場面?)

ひとりで抱え込まないで、

信頼できる大人に話してみましよう。

あなたは決して悪くありません。



東京都北区立明桜学校

年 組 名前

名前は書きたくなければ匿名での提出も可能です。

がっこうせいいかつ なか こま
学校生活の中で困ったことがあったら、信頼できる大人
（養護教諭、スクールカウンセラー等）にも相談できます。

じぶん し ひと そうだん い か
もし自分の知っている人に相談したくないときは、以下の
相談先に相談できます

じ どう せい と きょうしよくいんどう せいほうりよく まも
児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための
第三者相談窓口

でんわ そうだんけつつけしかん
電話相談受付時間

げ ひ ちくようび し じ ち
月、火、木曜日：午後3時から6時まで
とようび ちせん しやうご
土曜日：午前9時から正午まで

※各曜日で男性・女性どちらかの弁護士が対応します。
※当番弁護士は下記のホームページで確認できます。

「東京都教育委員会」 「児童・生徒性暴力防止」で検索するか
右のQRコードで検索してください。



メールアドレス

k:tsuho-soudan@section.metro.tokyo.jp



この相談シートはインターネットでも回答できます。

右のQRコードで検索してください。



163-8001

434

料金受取人私郵便

新着承認

4352

差出有効期間

2026年3月

31日まで

(切手不要)

とうきよとうとしんじゆくにしんじゆく
東京都新宿区西新宿2-8-1

じ どう せい と きょうしよくいんどう せいほうりよく まも
児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための
第三者相談窓口 行

たいばつなど かん そうだん
(体罰等に関する相談もこちらのシートで受け付けできます。)

でんわ いがい ほうほう そうだん
※電話やメール以外の方法で相談したいときは、この
てがみ つか そうだん
手紙を使って相談することもできます。