

⑨ いじめ防止カード

<p>24時間受付 <b>東京都いじめ相談ホットライン</b></p> <p><b>0120-53-8288</b></p> <p><a href="http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp">http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp</a></p> <p>全国统一ダイヤル 「24時間子供SOSダイヤル」 <b>0120-0-78310</b></p> <p>東京都内から統一ダイヤルにかけるといじめ相談ホットラインにつながります。</p>	<p>東京都 <b>東京都教育相談センター</b></p> <p><b>03-3360-8008</b></p> <p>平日 午前9時から午後9時まで 土日祝 午前9時から午後5時まで その他の時間は、留守番電話で対応します。</p> <p>話してみよう あなたの心配</p> <p>警視庁ヤングテレホンコーナー 03-3580-4970 (平日 8:30~20:00 土日祝 8:30~17:00)</p> <p>東京都児童相談センター電話相談室 03-3366-4152 (平日 9:00~21:00 土日祝 9:00~17:00)</p>
---	--

**みんなでいっしょに！**  
**「いじめゼロ」宣言！**

いじめはぜったいにゆるされません！  
いじめのことでなやんだら、だれでも、いつでも、  
どこでも「東京都いじめ相談ホットライン」に電話  
してください。  
かならず力になります。

**「いじめゼロ」！あなたからはじめよう！**

- いじめられそうになったら
  - その場からはなれよう。
  - あい手の目を見ながら「やめて」と言って立ちざろう。
  - あんぜんな場しよに行こう。
- もしもいじめられたら
  - いじめからまもってくれる大人（家ぞくや学校の先生、スクールカウンセラー）にそうだんしよ。
  - 友だちにそうだんしよ。
  - いじめがなくなるまで、何度でも、そうだんしよ。
- だれかがいじめられているのを  
見たら
  - 学校の先生にすぐにそうだんしよ。
  - いじめられている人をささえてあげよう。
  - ゆう気を出して、いじめを止めよう。
- あなたがだれかをいじている  
としたら
  - すぐにやめよう。
  - やめたくても、自分もいじめられるかもしれないといったふあんなことからやめられないときは、大人（家ぞくや学校の先生）にそうだんしよ。

⑩ 外部相談窓口周知のためのチラシ

区市町村立学校用

**いじめなど、困ったときの相談は…**

<p><b>東京都いじめ相談ホットライン</b> 24時間対応 電話 0120-53-8288</p> <p><b>東京都教育相談センター</b> 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (開庁日・年末年始を除く。) 電話 03-3360-8008</p> <p><b>24時間いじめ相談ダイヤル (全国统一ダイヤル)</b> 24時間対応 電話 0120-0-78310</p> <p><b>東京都児童相談センター (よいこに電話相談)</b> 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く。) 電話 03-3366-4152</p> <p><b>子供の権利擁護専門相談事業 (話してみよう-東京子供ネット-)</b> 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く。) フリーダイヤル はなして みなよ 電話 0120-874-374</p> <p><b>警視庁少年相談室 (ヤング・テレホン・コーナー)</b> 平日 8:30~20:00 土日祝日 8:30~17:00 (年末年始を除く。) 電話 03-3580-4970</p>	<p>〇〇〇〇区市町村〇〇〇〇相談所(室) 〔区市町村の相談機関名を記載〕 電話 〔電話番号を記載〕</p> <p><b>東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室</b> 月~木 9:30~11:30、13:00~16:30 (祝日、年末年始を除く。) 電話 042-312-8119</p> <p><b>東京都立中部総合精神保健福祉センター (こころの電話相談)</b> (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区) 電話 03-3302-7711</p> <p><b>東京都立精神保健福祉センター (こころの電話相談)</b> (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域) 電話 03-3834-4102</p> <p><b>東京都立多摩総合精神保健福祉センター (こころの電話相談)</b> (多摩地区全域) 電話 042-371-5560 平日 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く。) ※各センターとも同じ。</p>
--	--

どこへ電話をしても  
一番合うところを紹介してあげます。

(平成28年4月)