

友達が困っていたら、
「どうしたの？」と声をかけて、
信頼できる大人に、一緒に相談しよう。



LINEやアプリから
相談できるよ



SNS相談
相談はとLINE@東京
LINEで相談！

スマートフォンアプリ(東京都教育委員会
こころ 空模様チェック



相談は無料ですが、通信料がかかります

つらい思いをしている
あなたへ

こんなとき…

自分なんかどうでもいい
だれも分かってくれない…
居場所がない
ずっとやる気がでない

勇気を出して 話してみよう。



SOSを出して いいんだよ。
いっしょに考えるから

いつものあなたより
元気がないみたい…

こんなことは、ありませんか？



悪口を言われる

いやなことをされる
どなられる

たたかれるなど、
いたいことをされる

物を取られる、こわされる

無視される

むりやり、
悪いことをさせられる

お金を出すことを要求される

あなたは、悪くないよ。

つらいことがあったとき...
こころがつかれたとき...
ひとりでがんばらないで、
信頼できる大人に話してみよう。

誰にも会いたくない
お腹が痛い 食欲がない
頭が痛い



やる気が出ない イライラする
ねむれない 学校に行きたくない
ひとりでかかえこまないで
こころの SOS に
耳をかたむけてみよう。

気持ちを言葉にすると、
伝えることができます。
もし、話せる人がいなくても、
話を聞いてくれるところがあるよ。

いじめられている、いじめている、
見ているのがつらいとき

品川区いじめ相談対策室
0120-503-466

月～金 9時～17時（祝日・年末年始除く）

いじめで困ったり、不安があるとき

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

24時間受付

なやみや不安について、相談したいとき
こころのフリーダイヤル
0120-552-777

月～土 9時～17時（祝日・年末年始除く）

学校や友達のことなどでなやんでいるとき
HEARTS（ハーツ）相談専用電話
03-5740-8225

月～金 9時～17時（祝日・年末年始除く）

0120で始まるフリーダイヤルは無料で
公衆電話からでもかかります

ひとりでがんばらないで、相談しよう。
かかえこまないで相談することは、
とても大切です。
勇気を出して話してみよう。

親から暴力や暴言を受けている、
ケンカばかりでつらいとき

品川区児童相談所
03-6712-8261

月～金 8時30分～17時（祝日・年末年始除く）

家族のことで悩んでいる、話を聞いてほしいとき

品川区子ども家庭支援センター
03-6421-5236

月～土 8時30分～17時（祝日・年末年始除く）

家族のお世話や家事で悩んでいるとき

品川区ヤングケアラーサポートLINE



月～金 11時～20時
（祝日・年末年始を除く）

こころとからだの相談

品川保健センター 03-3474-2904
大井保健センター 03-3772-2666
荏原保健センター 03-5487-1311
（令和8年5月より03-3788-7016に変更予定）

月～金 8時30分～17時（祝日・年末年始除く）

つらい思いをしたとき、
みんなはどうしているのかな？

入浴する 大声で歌う・叫ぶ

氷をにぎりしめる 思いっきり泣く



ゆっくり寝る 気持ちを文章に書く

筋トレや運動をする

せんべいをバリバリ食べる

いらぬ紙をやぶる

いろいろやってもすっきりしないときは、

自分の思いを
勇気を出して、話してみよう。