

たい せつ  
大切なこと

この冊子には、音声コードが各  
ページ右下、左下に印刷されて  
います。Uni-Voice アプリで読  
み取ると、記録されている情報  
を音声で聞くことができます。

# もくじ

- 2 「思い込み」について考えてみましょう
- 3 女の人だから… 男の人だから…〈役割の決め方〉
- 4 男の人だって、女の人だって〈仕事の選び方〉
- 5 いじめって？〈いじめ〉
- 6 あなたはこんなことしていませんか？  
(されていませんか?)〈いじめ〉

## はじめに

みんなが幸せに暮らしていくためには  
大切なことがたくさんあります。

あなたにとって**大切なこと**とはなんですか？

あなたにとって**大切な人**はだれですか？

このパンフレットにはあなたもみんなも  
幸せになるヒントがたくさんつまっています。

- 7 インターネットやSNSで…〈インターネットと人権〉
- 8 お互いの言葉や文化を大切にしましょう〈外国人と人権〉
- 9 みんなにもできること〈高齢者と人権〉
- 10 障がいのある人とともに〈障がいのある人と人権〉
- 11 バリアフリーとユニバーサルデザイン
- 12 感謝の心を忘れないで〈生きることは食べること〉
- 13 ミニコラム〈食べ物はどこから来るのか〉
- 14 いろいろな仕事〈食べ物に関わる仕事〉
- 15 16 いろいろな人権
- 17 大切なこと
- 18 相談先一覧

# 「思い込み」について考えてみましょう

次の場面には、どんな「思い込み」があるのでしょうか。

子どもは…  
という思い込み



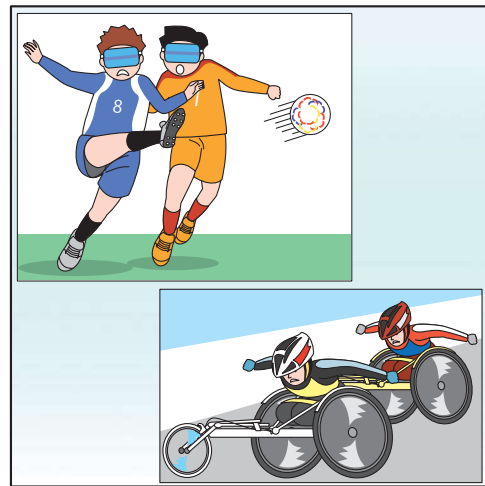
男の人…  
という思い込み



高齢者は…  
という思い込み



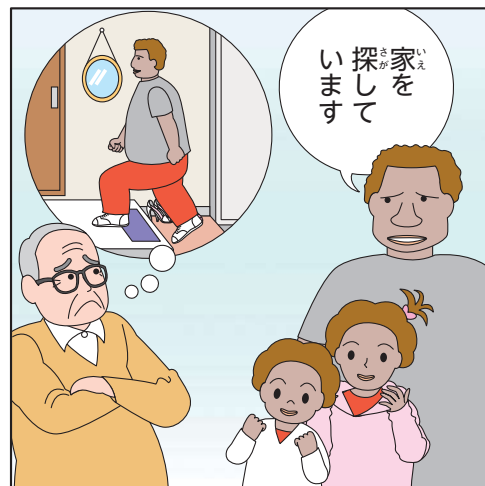
障がいのある人は…  
という思い込み



女の人…  
という思い込み



外国人…  
という思い込み



思い込みは  
やめよう

私たちの心の中にはさまざまな思い込みがあり、  
「～の人(たち)は～だから」と考えてしまうことがあ  
りますが、私たちは一人ひとり考え方や行動の仕方  
が違います。そのことを理解し、認め合っていくこと  
が、よりよい仲間作りへとつながっていきます。

# おんな ひと おとこ ひと 女の人だから…男の人だから…

## ● 役割の決め方 ●



うちのお母さんとお父さんは、お互いに家事を分担してやってるの。でも、帰りが遅くてできなったり、大変なこともあったりするから、私もいろいろ手伝うけどね。



ぼくのうちはお花屋さんなんだ。お父さんもお母さんも家にいるから、家事はお互いにやる方がやってるって感じかな。もちろんぼくも手伝っているよ。

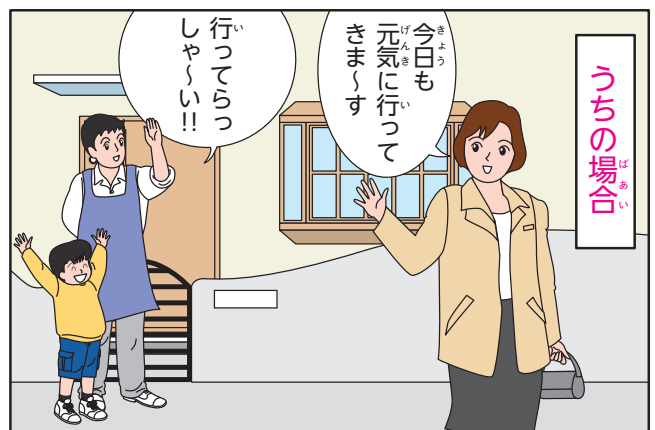
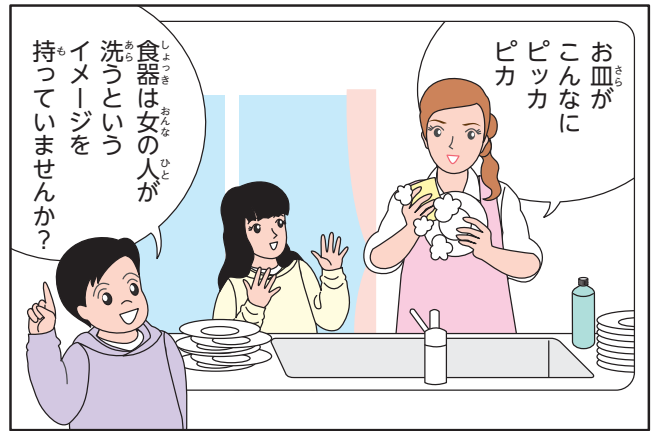


わたしのうちはお母さんが仕事をして、お父さんが家事をしているよ。



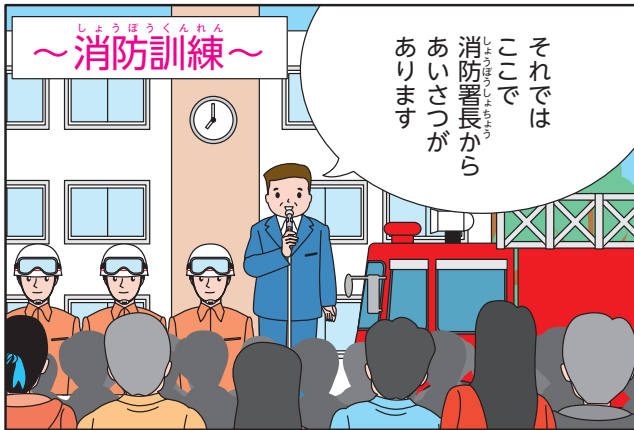
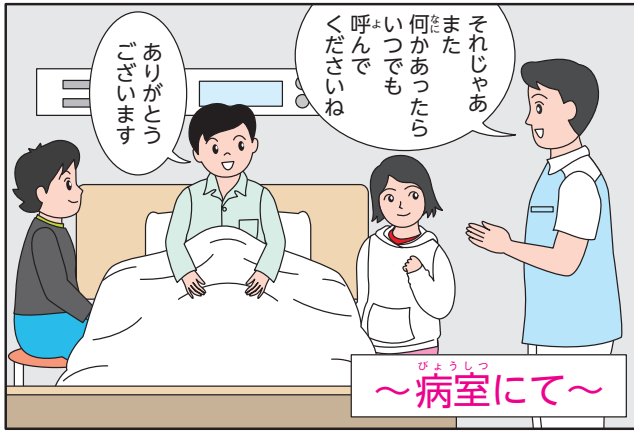
家族みんなで助け合うことが必要だね。新聞・テレビ・ラジオなどは、女の人と男の人の役割を性別で決めてしまう表現や映像も多いんだ。女の人だから、男の人だからと決めつけしないで、「その人らしさ」「個性・能力」を認めてみんなで協力していくことが大切だよ。

女の人はこちらあるべき、  
男の人はこちらあるべきと  
思い込んでいることは  
ありませんか？



# 男の人だって、女の人だって

## ● 仕事の選び方 ●



ふたり しょうらい しごと  
二人には将来やりたい仕事はあるかな？



はい！



あります！



この仕事は男の人、この仕事は女の人って決まっていたらどう思う？



それは嫌だなあ。



う〜ん、でも男の人と女の人で体の作りが違ふし、仕方ないものもあるんじゃないかな。



そうかな？ 例えば、保育士さんにも男の人、運転手さんにも女の人がいるよね。職業は、「男の人の仕事」「女の人の仕事」というように性別で決められてしまうのではなく、自分で選べるんだよ。



ほいくし  
保育士さん



うんてんしゅ  
運転手さん

# いじめって？

## ● いじめ ●

おな がつきゅう かつどう なかま  
同じ学級やクラブ活動などでみんなから仲間はずれ  
むし からだ もの  
や無視をされたり、体をたたかれたり物をかくされた  
りして、つらい気持ちになっている人はいませんか。  
かる きも おも  
軽い気持ちでふざけただけだと思っても、それをされ  
た人がいやだと思ふことは「いじめ」です。

### <いじめをしている人へ>

● 「自分が他人からされていやだと思ふこと」を人に  
してはいけません。

● 「自分が他人からされていやだと思わないこと」で  
も、相手がいやがったり傷ついたり、深刻に毎日悩ん  
だりしているかもしれません。

● 相手の気持ちを考えてみましょう。

### <いじめを見ている人へ>

● あなたにはまったく関係ないのでしょか？

● いじめを知っているのみに見ただけで何もしない  
ということは、いじめを認めている、いじめに加わっ  
ていることと同じなのです。

● もし、いじめを見かけたら友達や先生、家族や相談  
窓口などにすぐに伝えましょう。

### <いじめを受けている人へ>

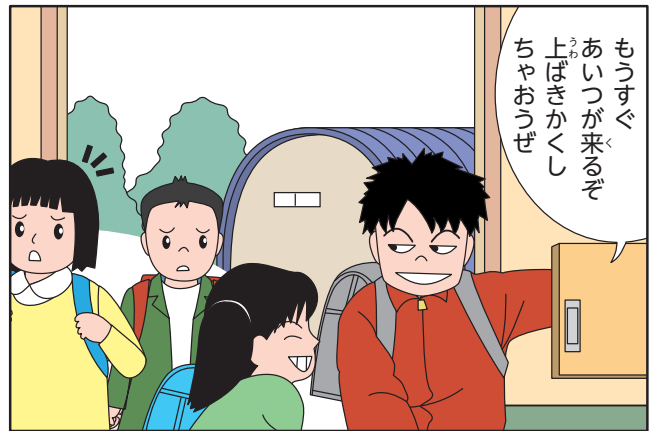
● 一人でなやまないでください。

● 友達や先生、家族などに相談してみましょう。

● 直接電話で相談できる窓口もあります。

### <いじめをなくすためには>

一人ひとりが「自分がいやだと思ふことは人にしな  
い」ことです。私たち人間は「こんなことをされたら  
いやだ」「もし自分がこう言われたら傷つく」と相手  
の気持ちを想像する力をもっています。この想像力を  
はたらかせていくことが大切です。



# あなたはこんなことしていませんか？ (されていませんか？)

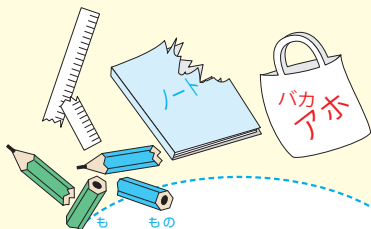
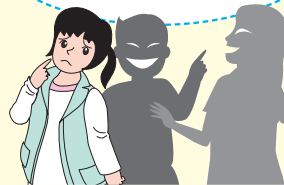


むし  
無視  
なかま  
仲間はずれ

ひ  
冷やか  
し  
わるぐち  
からかい  
悪口  
かげ口  
いやなことを言う



わざとぶつかる  
あそ  
遊ぶふりをして  
たく、ける



もちもの  
持ち物をかくす、こわす  
もちもの  
持ち物に  
らくが  
落書きをする

これらはみんな  
いじめです！



ひともの  
人の物をとる  
いやなこと、  
きけん  
危険なことをさせる

ともだち  
そんな友達を  
み  
見ているだけ  
み  
見ないふり



いじめをしている人へ

いじめを見ている人へ

いじめを受けている人へ

あなたが  
サポート  
してくれる  
人が  
います



どうしたらよいかわからなくなてなやんでいる人、  
友達や先生、家族にも相談できない人、  
どんなことでも電話をかけてみよう。

☆相談窓口☆

・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

・こどもの人権110番 0120-007-110

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_CH/0101.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html)



・区の相談窓口 最後のページを見てね。

とにかく  
相談して  
みよう

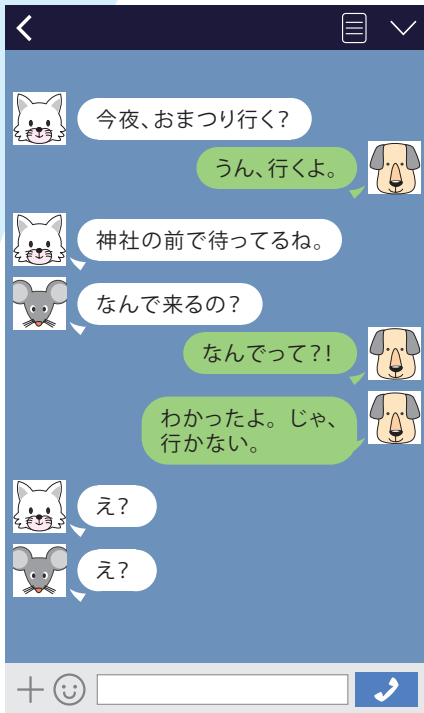


# インターネットやSNS<sup>※</sup>で…

## ● インターネットと人権 ●

※ SNSとは、Social Networking Serviceの略。インターネット上のやりとりを通じて、人と人との交流を手助けするサービス。

### 受け取る人の感じ方



どうしてこんなことになったのでしょうか。ネズミさんは、イヌさんに「どんな方法でやって来るの? 歩きで? 自転車<sup>じてんしゃ</sup>で?」ということ<sup>こと</sup>を聞きたかったのですが、イヌさんは、「なんで来るの?」というネズミさんのことばを「どうしてあなたなんて来るの。来ないでよ」と言っているのだ<sup>おも</sup>と思って、おこっ<sup>おこ</sup>てしまったのです。

スマートフォン、パソコンにゲーム機…今、インターネットやSNSは、とても身近で便利な情報交換手段<sup>しゅだん</sup>です。

便利なインターネットやSNSですが、使い方<sup>つかい</sup>をまちがえると、「便利」なものが「危険」なものになってしまいます。

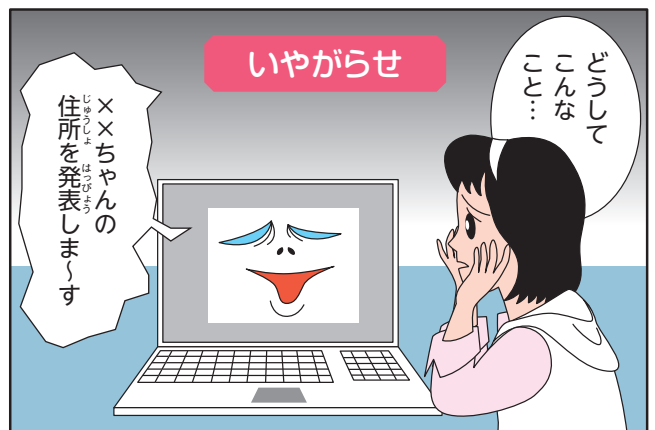
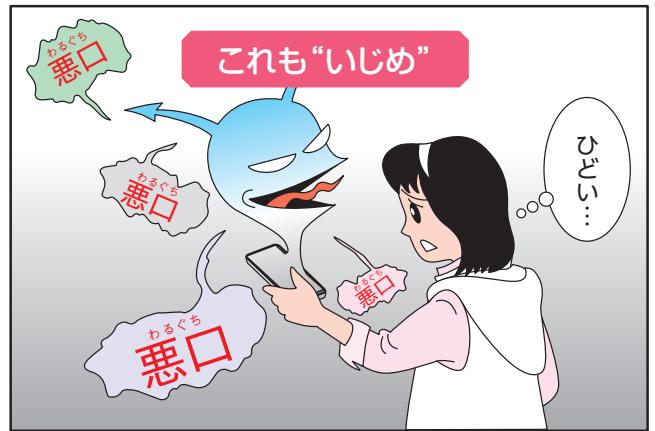
軽い気持ち<sup>かろ</sup>で送<sup>おく</sup>ったメールや掲示板<sup>けいじばん</sup>の書き込み<sup>かきこ</sup>が、あなたの友達<sup>ともだち</sup>を傷つけ、つらく悲しい気持ち<sup>きもち</sup>にさせてしまうことがあります。あとで取り返し<sup>と</sup>のつかないこと<sup>こと</sup>になってしまわないよう、正しいインターネットやSNSの使い方<sup>つかい</sup>を身に付け<sup>つ</sup>きましょう。

●「GIGAワークブックとうきょう」で確認<sup>かくにん</sup>しよう!

<https://infoedu.metro.tokyo.lg.jp/snsnote.html>



- 仲間はすれなど、いじわるをするのはやめよう。
- 自分<sup>じぶん</sup>やほか<sup>ほか</sup>の人の個人情報<sup>こじんじょうほう</sup> (名前<sup>なまえ</sup>や住所<sup>じゅうしょ</sup>、電話番号<sup>でんわばんごう</sup>など) を載<sup>の</sup>せないようにしよう。
- 送信<sup>そうしん</sup>前<sup>まえ</sup>には、相手<sup>あいて</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>を考えて<sup>かんが</sup>読み返<sup>よ</sup>そう。



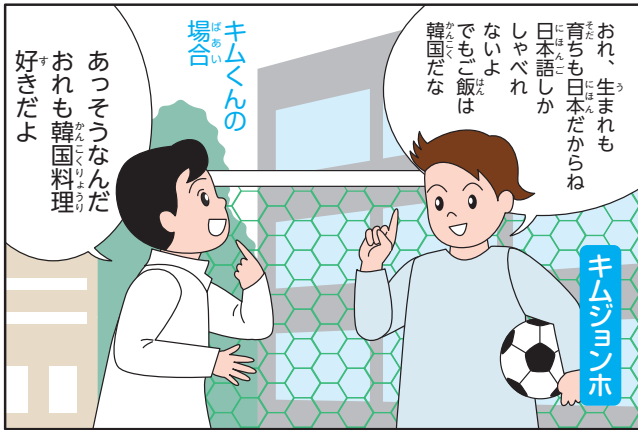


# お互いの言葉や文化を大切にしましょう

## ● 外国人と人権 ●

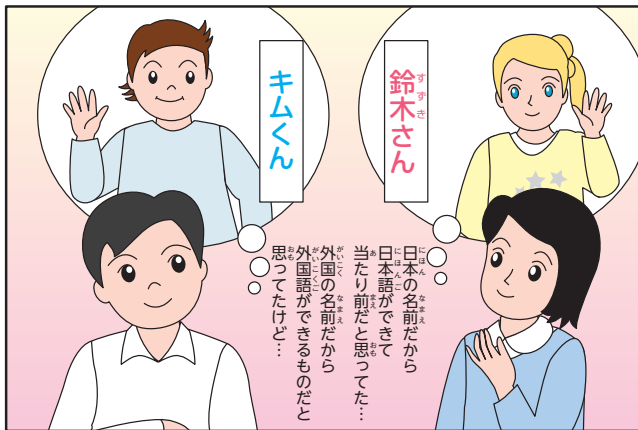


東京には現在、190を超える国や地域の、約65万人の外国人がくらしています。都民のおよそ22人に1人が外国人です\*。観光や仕事で日本に来る人も含めると、東京にはもっとたくさんの外国人がいます。



あなたの学校には、外国人の友達はいますか？ その友達の中には、日本語が苦手な苦労している人はいませんか？ 日本語には、ひらがな、カタカナのほかに、たくさんの漢字があるので、話すことや文字を書くことがとても大変なのです。

同じまちに住んで同じ学校に通う仲間として、みんなで助け合いましょう。



世界にはたくさんの国や言語、文化があります。それぞれのちがいを認め、受け入れていくことが国際化です。

おたがいに理解し、共に生きていくことがこれからの社会には必要です。

いろいろな言葉や文化を知ることは素敵なことですね。

※2024(令和6)年1月現在



# みんなにもできること

## ● 高齢者と人権 ●



みんな、少子高齢化って聞いたことあるかな？日本では、子どもが少なくなって高齢者が多くなっているんだ。3人に1人以上が65歳以上なんだよ。



へえ、そうなんだ。

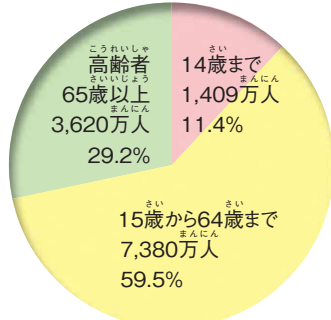


し  
知らなかった。



ふだん感じないか  
も知れないけれど、  
だれもが毎年ひとつ  
年をとります。やが  
ていろいろな経験を  
つんで大人になり、  
そしてだれもが高齢者になっていくんだよ。

にほんじんじんこう ねんれいべつこうせいひりつ  
日本人人口の年齢別構成比率



総務省統計局  
2024(令和6)年1月1日概算値



年をとると、生活の中で今までふつうにできたことがだんだんできなくなることがあるんだ。足が思うように動かなくなったり、物がぼやけて見えたり、年をとることによって不便になるんだ。



たいへん  
大変なんだね。

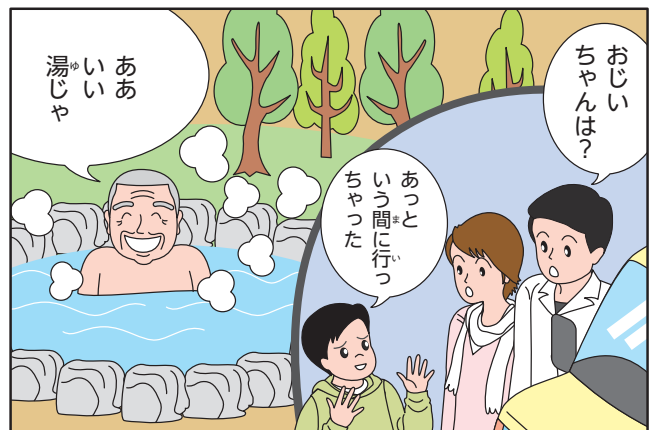
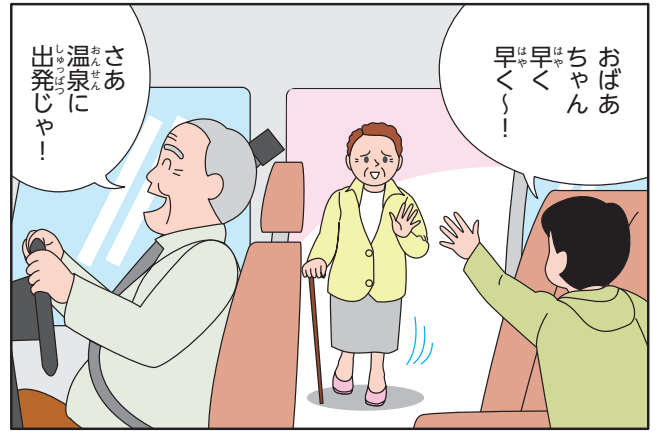


でも高齢者が全て体が弱いわけではないし、たとえ体が不自由でも、おじいちゃんやおばあちゃんがその人らしく毎日快適に過ごせることが大切なんだ。

みんなもそのお手伝いを  
しようね。

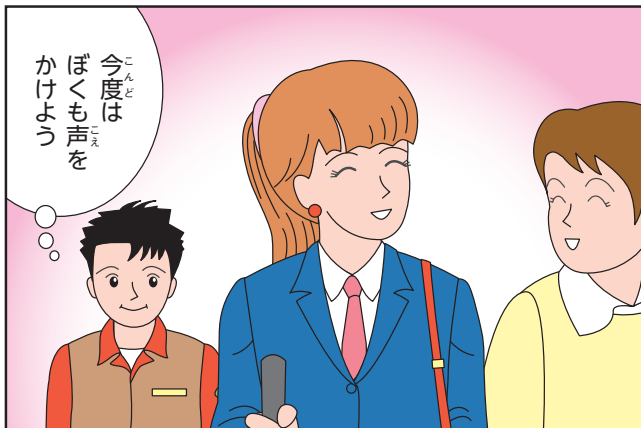
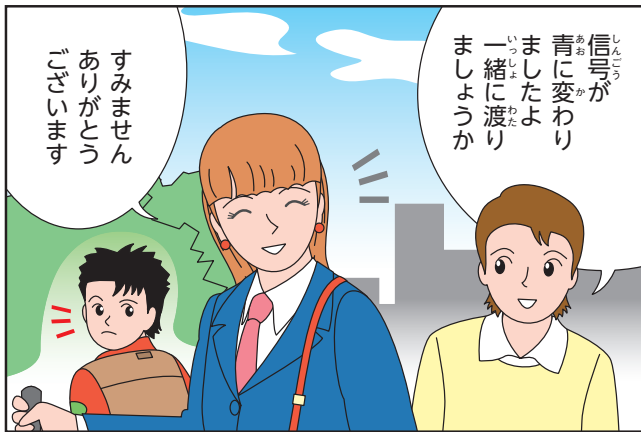
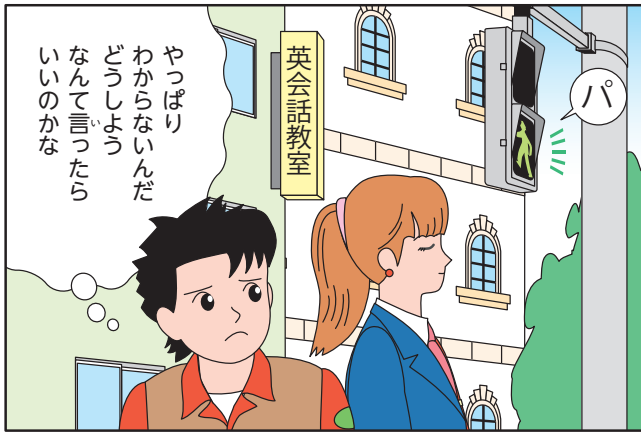
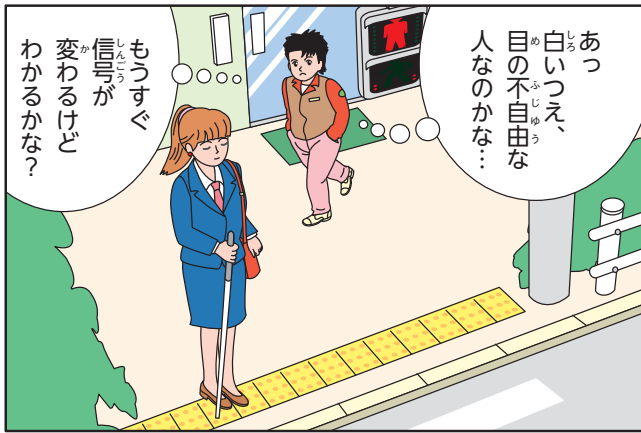
みんなにも  
できること

- あいさつやお話をしてみよう。
- 困っていたらお手伝いしよう。
- いたわりの心をもとう。
- ゆっくりなペースに合わせよう。  
など



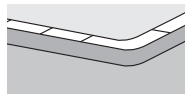
# しょう 障がいのある人とともに

## ● しょう 障がいのある人と ひと 人権 ●



みなさんの周りには、体の不自由な人、知的障がいのある人など、さまざまな人が暮らしています。しかし障がいのある人には、社会で生活する中でさまざまな“不自由なこと（バリア）”があります。

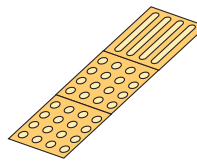
**しょう 障がいのある人もない人も、みんなが快適に過ごせることがとても大切です。**



あし ふじゆう ひと くるま りよう 足の不自由な人や車いすを利用している人は、段差などを容易に越えることができます。



でんしゃ 電車やバスで席をゆずりましょう。



しかくしょう 視覚障がいのある人は、点字ブロックをめぐりし ある 目印に歩きます。その上に自転車などが置いてあると、ぶつかって転んだり、通れなかったりします。



しょう 障がいのある人にとって盲導犬等は大切なパートナーです。さわってはいけません。



しょう 障がいのある人が困った時に見せて、てだす もと 手助けを求めるときのものです。

困っている時にだれかに助けてもらえるとうれい  
ですよね。みんなもしょう 障がいのある人が困っていたら、  
てだす 手助けしましょう。

# バリアフリーとユニバーサルデザイン

バリアは「<sup>かべ</sup>壁」、フリーは「<sup>じゆう</sup>とりのぞいて自由にする」ということで、バリアフリーは「<sup>しょうへき</sup>障壁をとりのぞく」という意味です。みんなが安全で安心して暮らせるようにまちが<sup>せいび</sup>整備されたり、ユニバーサルデザインといって、だれにとっても<sup>つか</sup>使いやすい<sup>せいひん</sup>製品がつくられたりしています。



目の不自由な人のための点字ブロック



シャンプーとリンスを区別するためのギザギザ



多言語表示看板



だれでも使いやすい自動販売機



字幕放送



乗り降りに便利なノンステップ(床が低い)バス



センサー付き手洗い



多目的トイレ

高齢者 こうれいしゃ			車いすの人など すべての 障がいのある人
おむつ 交換台が ある こうかんだい			おなかに 赤ちゃんのいる人

だれでも使える  
トイレのマークの例

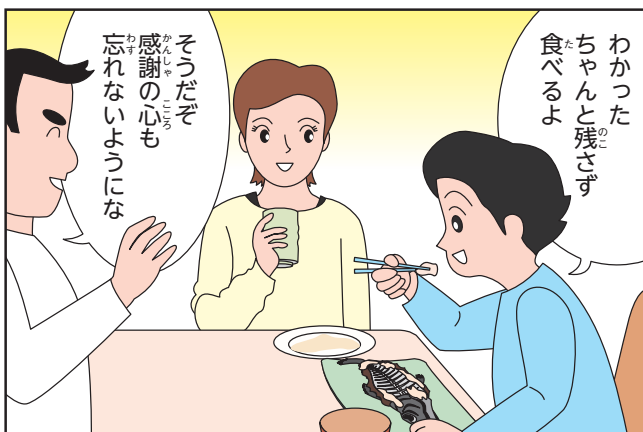
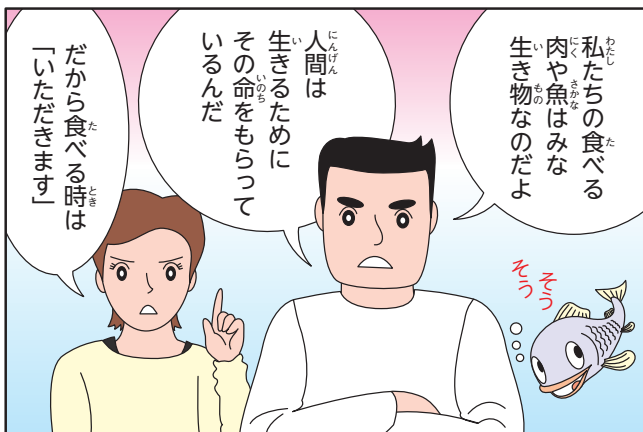
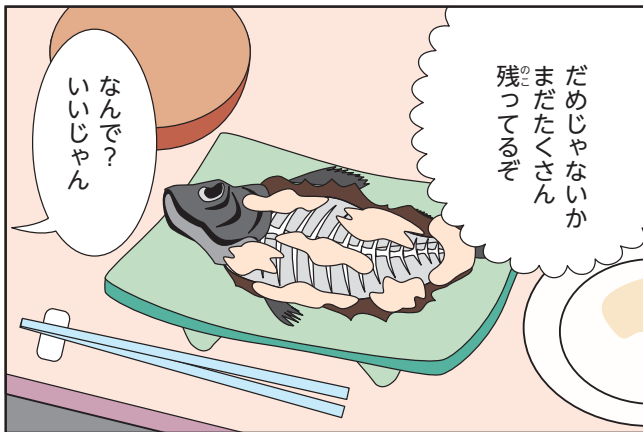
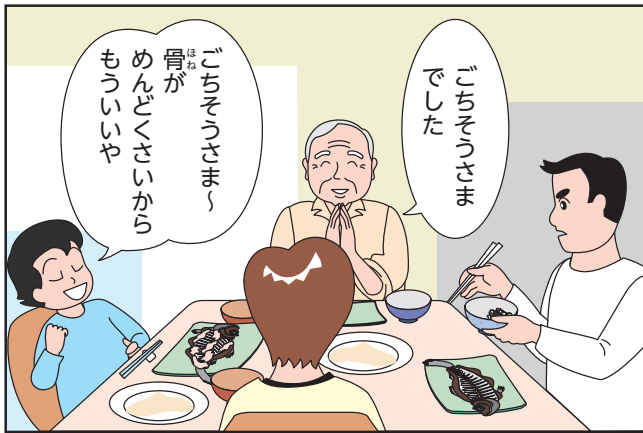


おさつの識別マーク

これらのほかにどのようなものがあるか探してみましょう。

# 感謝の心を忘れないで

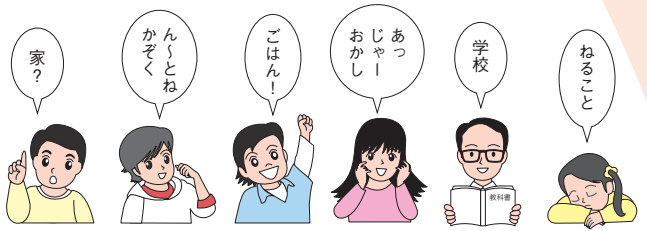
● 生きることは食べること ●



## ▼生きていくということ



みんな、生きていくためには何が必要だと思います？



いろいろあるわね。その中で今日は食事について考えてみましょう。

## ▼食べるということ



食べ物のことを考えたことはあるかな？みんなは何が好き？



おさしみ、焼肉、おすし、ハンバーグ、サラダ…



そうですね、私たちはいろいろな食べ物を食べて栄養をとっているわよね。

肉になる牛・ぶた・鳥や魚は生き物で、その命をいただいて私たちは生きているのよ。

スーパーやお店にあるものは、切り身になった魚や肉だけど、これはみんな生きていた命なのよ。

テレビや映画でライオンがシマウマを食べるところをみたことがあるわよね。

人間も動物と一緒に、野菜などの大地のめぐみや他の生き物の命をもらって生きているの。

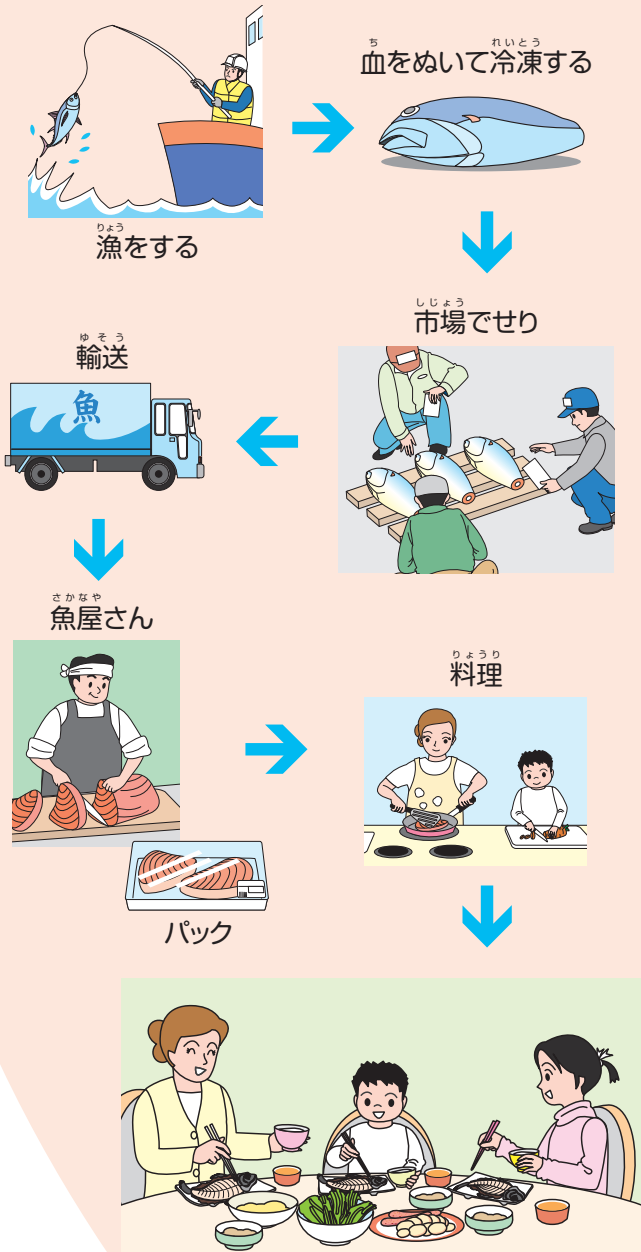
生きていくということ、そして、食べるということをみんなで考えましょう。

# ミニコラム

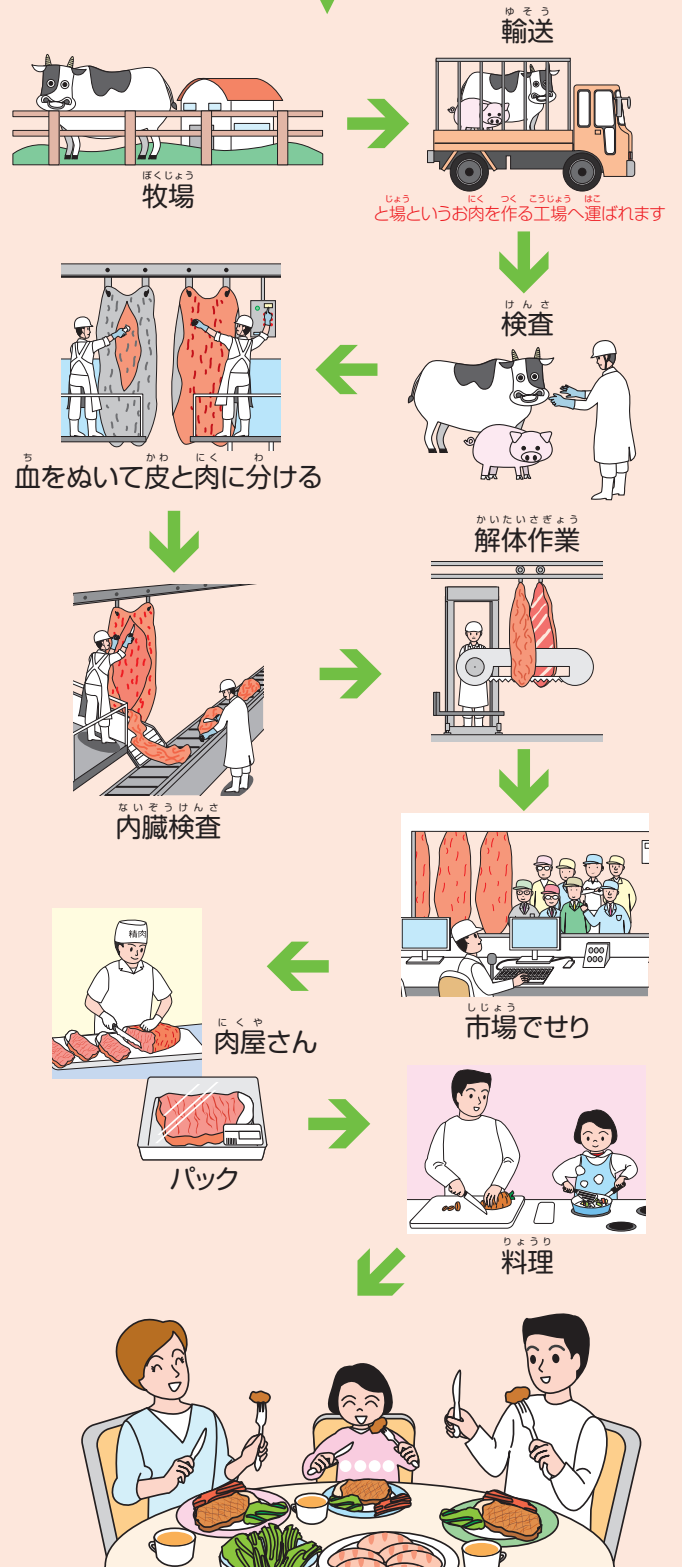
## ● 食べ物た ものがどこから来るのか ●

生きていくために必要な“食”。食材はいろいろな人ひとがかかかかって家庭かていまでたどりついています。どうやって家庭まで届とどいているのか、見てみましょう。

### お魚さかな



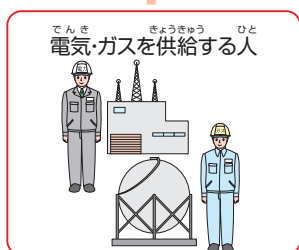
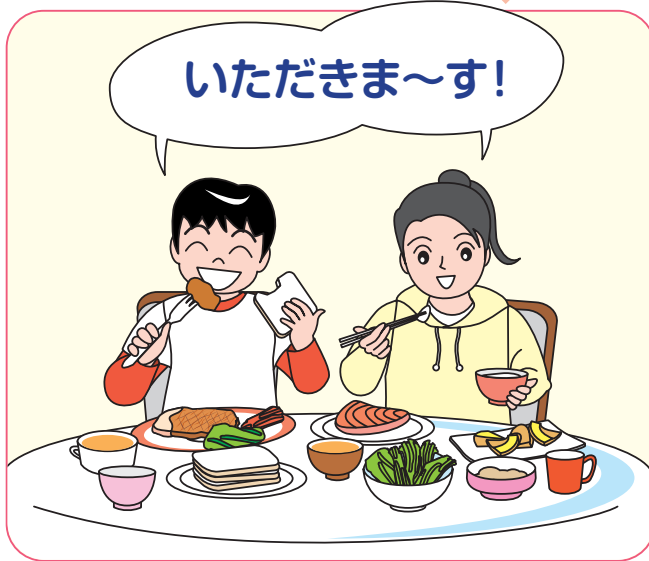
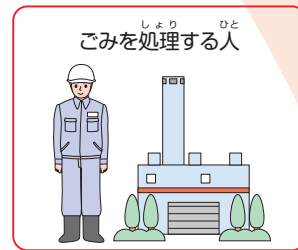
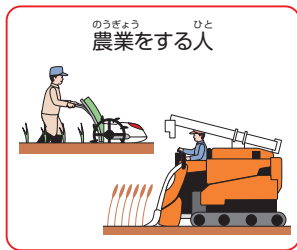
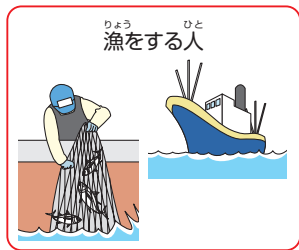
### お肉にく



# いろいろな仕事

## ● 食べ物に関わる仕事 ●

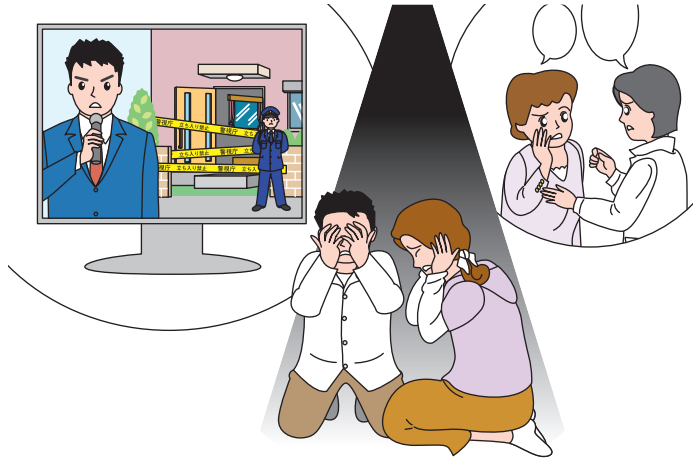
食べることを中心にいろいろな仕事があることを考えてみましょう。  
どの仕事もなくてはならない仕事です。



わたし せいかつ しょうかい  
私たちが生活していくには、ここでは紹介しきれないくらいたくさんの  
仕事がかかっています。みなさんは将来どのような仕事をしたいですか。

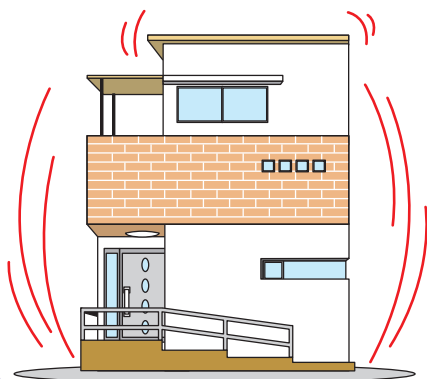
# いろいろな人権

差別することはいけないことです。でも、残念なことに現実の社会には、いろいろな差別があります。



犯罪に巻き込まれ、傷を負ったり命を落とすことは、被害者や家族にはとてもつらいことです。それなのに、周りの人の流す興味本位のうわさや、新聞やテレビなどの報道でプライバシーを侵害され、さらに傷つくこともあるのです。

「世の中には女性と男性という2つの性しかない」「女の人を好きになるのが当たり前」と思っていますか。体の性と心の性が一致しない人、同性を好きになる人などさまざまです。周囲の理解がないと、本人はだれにも言えずに苦しみ、友達や家族との関係がうまくいかなくなることもあります。

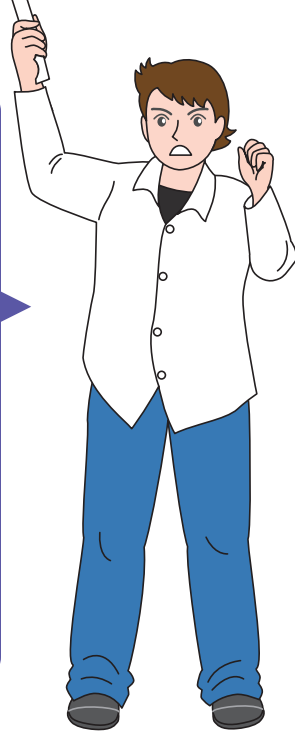


平成23(2011)年3月11日に発生した東日本大震災では、津波が起こり、東北地方を中心とした東日本に大きな被害をもたらしました。また、原子力発電所の事故により、今もなお多くの方が避難生活を送っています。この避難所生活から、プライバシーを確保することや、女性、高齢者、障がいのある人、そして子どもの視点に立った配慮が大切であることが分かりました。また、原発事故で避難した人々は、誤った情報によりいやがらせも受けました。

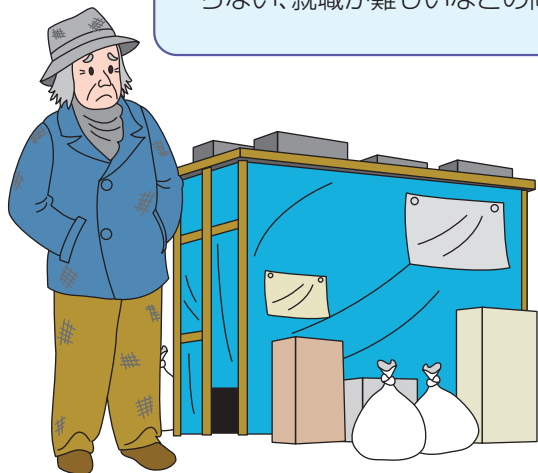




にほん う そだ せいかつ  
日本で生まれ育って生活を  
しているのに、差別があるの  
で、本名を名乗れないなど、  
ほんみょう な の  
ほこく ぶんか しゅうかん おもて だ  
母国の文化や習慣を表に出せ  
ない在日韓国・朝鮮の人々が  
います。



むかし みぶん す ぼしょ けつ  
昔、身分によって住む場所、結  
こん しごと せいかつ てん  
婚、仕事など生活のさまざまな点  
きび きき さべつ  
で厳しい決まりがあり、差別され  
てきた人たちがいました。こうし  
みぶんせいど による さべつ のこた  
た身分制度による差別がまだ残っ  
ていて、「生まれた場所」や「血  
えん りゆう いま けっこん  
縁」などを理由に、今でも結婚や  
しゅうしょく さべつ う  
就職などで差別を受けたり、イ  
ンターネットに差別的な情報をの  
せられたりする問題があります。



けいむしょ はい ひと けい お しゃかい  
刑務所に入った人が刑を終えて社会にもど  
った時、「怖い」「信頼できない」といった思い  
こみや決めつけにより、住むところが見つ  
かない、就職が難しいなどの問題があります。

いろいろな理由で路上生活者(ホーム  
レス)になってしまった人がいます。  
しゅうしょく むずか じりつ  
就職が難しく、なかなか自立するこ  
と  
ができません。またいやがらせや暴行を  
う  
受けたりすることもあります。



ほっかいどう ちゅうしん いる  
北海道を中心に古くか  
にほんれつとう す どくじ  
ら日本列島に住み、独自の  
ぶんか  
文化をもつアイヌの  
ひとひと けっこん しゅうしょく  
人々は、結婚や就職など  
でいろいろな差別を受け  
ています。

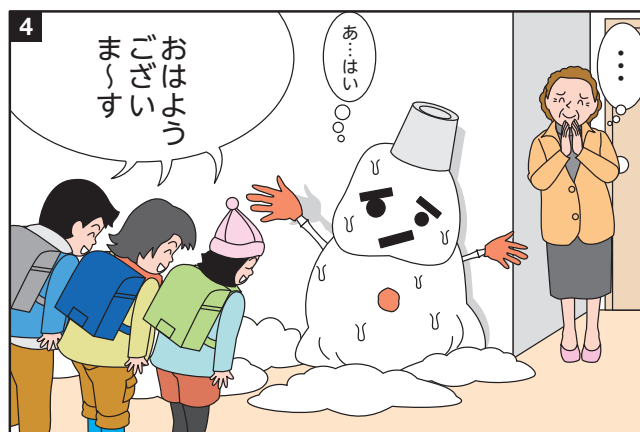
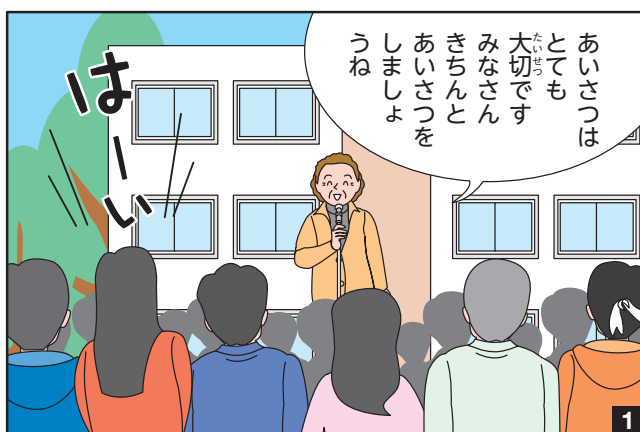
HIV感染・エイズやハンセン病  
かんせん びょう  
など、感染症にかかった患者や回復  
かんせんしゅう かんじゃ かいふく  
者、その家族が、周囲の人々の思い  
しゃ かぞく しゅうい ひとひと おも  
こみや決めつけや誤った知識によ  
こみや決めつけや誤った知識によ  
て、日常生活で差別やプライバシー  
にちじょうせいかつ さべつ  
侵害などを受ける問題があります。

1970年代から1980年代にかけて、  
ねんだい ねんだい  
多くの日本人が北朝鮮により拉致されま  
おお にほんじん きたちょうせん ら ち  
した。平成14(2002)年に5名の帰国  
へいせい ねん めい きこく  
が実現しましたが、今なお多くの人が日  
ほん かえ こ  
本に帰って来られないままです。

# 大切なこと

「人間が人間らしく生きる」権利を人権といいます。あなたは毎日楽しく過ごしていますか？ 人から何かを言われたり、されたりしたことでいやだな、と思うことはありませんか？ また、相手がいやがることをしていませんか？

みんなが幸せに生きていくために大切なことは、「あなたが相手の気持ちを考える」「相手もあなたの気持ちを考える」という、おたがいを思いやる気持ちなのです。



相手と仲良くしていくには、相手を知ること、自分を知ってもらうことが大切です。自分の気持ちを伝えるはじめての一步は「あいさつ」です。

でも、「言葉」をただ伝えれば良いわけではありません。しかめっつらや、どなり声であいさつされても、気持ちの良いものではありませんね。あいさつが相手の心に届くことが大切です。

自分がされてうれしいあいさつは、どのようなあいさつですか？

友達はいつもどのようなあいさつをしてくれますか？

あなたはいつもどのようなあいさつをしていますか？

そして、相手があいさつをしてきたら、あいさつを返しましょう。

# 相談先一覧

何か悩んでいることがあったら、一人で悩まずに相談してみましょう。


## ●いろいろな悩み相談

相談先	受付日時	電話番号等
港区・品川区・目黒区・大田区の相談先		次のページを見てね
(港区に住んでいる人) 港区児童相談所	平日8:30～18:00 TEL 03-5962-6500 FAX 03-5962-6509	緊急性のある場合は、24時間対応 港区児童虐待相談ダイヤル ☎0120-483-710
(品川区・目黒区・大田区に住んでいる人) 東京都品川児童相談所	平日9:00～17:00 TEL 03-3474-5442 FAX 03-3474-5596	緊急性のある場合は、平日夜間・土・日・祝日も対応 TEL 03-5937-2330
児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間対応	189 ※お近くの児童相談所につながります。
親子のための相談LINE	平日9:00～23:00(受付は22:30まで) 土曜・日曜・祝日・年末年始9:00～17:00	 アカウント名「親子のための相談LINE」
子どもの人権110番	平日8:30～17:15 (電話相談・インターネット相談) (祝日及び年末年始を除く)	☎0120-007-110 <a href="https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html">https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html</a> 
東京都人権プラザ(一般相談)	平日9:30～17:30 (祝日及び年末年始を除く)	TEL 03-6722-0124 03-6722-0125 面接・オンライン・メール・手紙でも受け付けています。 ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp
24時間子供SOSダイヤル	24時間対応	☎0120-0-78310
東京都いじめ相談ホットライン	24時間対応	☎0120-53-8288
子ども・保護者専用性被害相談ホットライン	24時間365日	☎0120-333-891 TEL 03-6811-0850



## ●こころの相談(つらいこと・周りの人に相談できないこと)

こころの電話相談室	9月～水曜日(祝日及び年末年始を除く) 9:30～11:30、13:00～16:30	TEL 042-312-8119
こころといのちのほっとライン	年中無休 12:00～翌朝5:30 年中無休 15:00～22:30	アカウント名「相談ほっとLINE@東京」 
東京いのちの電話	年中無休 24時間対応	TEL 03-3264-4343 <a href="https://www.inochinodenwa-net.jp">https://www.inochinodenwa-net.jp</a> (インターネット相談年中無休、24時間)

## ●外国人の人権

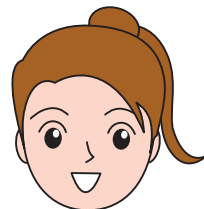
外国人人権相談ダイヤル	平日(年末年始を除く) 9:00～17:00	TEL 0570-090911(英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語) 対面・メールでの相談も受け付けています。 <a href="https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html">https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html</a> 
-------------	---------------------------	---

## ●インターネット・携帯電話のトラブル

「インターネットにおける人権侵害」に関するSNS(LINE)	月曜・木曜・金曜(祝日・年末年始を除く) 16:00～22:00(受付21:30まで)	
ネット・スマホの悩みを解決『こたエール』	【電話・LINE相談】 月～土曜日 15:00～21:00 (祝日・年末年始を除く) 【メール相談】 24時間(365日)受付	【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】 <a href="https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/</a> 



# こま でんわ 困ったときは電話してね



す 住んでいる区くの相談先そうだんさきを利用してりようください

※祝日しゅくじつ、年末年始ねんまつねんしはお休みやすです

## みなとく そうだんさき 港区の相談先

### みなとく こ かていそうだん 港区子ども家庭相談ダイヤル

げつ きんようび 月～金曜日 8:30～18:00

どようび 土曜日 8:30～17:00

☎03-5962-7215

### こ そうだん みなと子ども相談ねっと

（相談ねっと専用フォームから利用者登録必要）

<https://minato.kodomosoudan.net>



### きょういく きょういくそうだん 教育センター教育相談

相談専用電話 ☎03-5422-1546

げつ きんようび 月～金曜日 9:00～19:00

どようび 土曜日 9:00～17:00

## めぐろく そうだんさき 目黒区の相談先

### こ そうだんしつ 子ども相談室

「めぐろ はあと ねっと」

（子どもの権利擁護委員制度）

すい どようび 水～土曜日 10:00～17:00

☎0120-324-810

### でんわきょういくそうだん 電話教育相談

げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:00

☎03-3710-6770

## しながわく そうだんさき 品川区の相談先

### こ かていしえん 子ども家庭支援センター

げつ どようび 月～土曜日 8:30～17:00

☎03-6421-5236

### こころ 「心のフリーダイヤル」

いじめや不登校などの相談

げつ どようび 月～土曜日 9:00～17:00

☎0120-552-777

### きょういくそうごうしえん きょういくそうだんしつ 教育総合支援センター 教育相談室

げつ どようび 月～土曜日 9:00～17:00

☎03-3490-2006

## おおたく そうだんさき 大田区の相談先

### こ かていしえん 子ども家庭支援センター

げつ きんようび 月～金曜日 9:00～18:00

どようび 土曜日 9:30～18:00

☎03-5753-7830

### こ ほごしや きょういくそうだん 子どもと保護者のための教育相談

（こころの輪メール相談）

[kokoronowa@city.ota.tokyo.jp](mailto:kokoronowa@city.ota.tokyo.jp)

### こ でんわきょういくそうだん しょうちゅうがくせい そうだん 子ども電話相談（小中学生からの相談）

げつ きんようび 月～金曜日 9:00～19:00

ど にちようび 土・日曜日 9:00～17:00

☎03-5748-1203

みなとくそうむぶじんけん だんじょびょうどうさんかくたんどう  
港区総務部人権・男女平等参画担当

☎03-3578-2025 FAX03-3578-2976

しながわくくちょうしつじんけん びょうどうすいしんか  
品川区区長室人権・ジェンダー平等推進課

☎03-3763-5391 FAX03-3768-5092

めぐろくそうむぶじんけんせいまくか  
目黒区総務部人権政策課

☎03-5722-9214 FAX03-5722-9469

おおたくそうむぶじんけん だんじょびょうどうすいしんか  
大田区総務部人権・男女平等推進課

☎03-5744-1148 FAX03-5744-1556