



エ

ポ

ペ

教育相談部 通信

NO.4

R8. 7. 17



■ボウリング大会、お疲れさまでした！



7月10日（金）にボウリング大会が行われました。

初めてボウリングを経験した人もいたようですが、皆、それぞれでとても楽しんでいただいていると思います。ボウリングは「スコア」という得点が出るスポーツですが、スコアを競うことだけが楽しみ方ではありません。ピンを多く倒したことを皆で喜んだり、倒せなかったことを悔しがったりするのも楽しみ方の1つだと思います。これを機に今後の行事もぜひ参加してみてください。



■夏休みがはじまる！

今年度が始まって3か月が経ちました。気付けば、もう夏休みですね。夏休みが始まったら、3つのことに取り組んでください。

1つ目は、この3か月間という期間を整理することです。その際、自分が取り組めた部分はしっかり褒めてあげましょう。もちろん、うまくいかないことが多かったと感じる人もいます。そのような場合は一度立ち止まり、ゆっくり原因を振り返ってみてください。これからの生活をより良く送るためのヒントが見つかるかもしれません。

2つ目は、新しいことに挑戦してみることです。夏休みという長い期間だからこそできることがあります。有意義に使ってみましょう。「新しいこと」というのは外に出かけることに限りません。自分の趣味や好きなこと、前からやろうと思っていたことも含みます。今まで読んでことのない本や漫画を読んでみる、映画やドラマを鑑賞するなど、自分にできる範囲で新しいことに挑戦してみてください。

3つ目は、生活リズムに気を付けて生活することです。夏休みは期間が長いだけでなく暑く、生活リズムが乱れがちです。特に起きる時間と寝る時間を意識し、ぜひ有意義な夏休みを過ごしてください!!

■夏休み中のカウンセリングルームについて



夏休み期間中、カウンセリングルームは基本的にお休みとなりますが、予約をしている人の面談は行います。また今年度も YSW が夏休み期間も定期的に来ることになりましたので、YSW の来る日については、使えるようにしたいと思います。YSW に相談したい人は、YSW の来る以下の日程を確認し、必ず事前に担任や教育相談部の先生に登校することを伝えてください。

8月4日（火）	8月5日（水）	8月6日（木）	8月27日（木）	8月28日（金）	8月31日（月）
10：30 ～ 18：50					

※8月31日（月）はSCも来るので相談できます。

なお、夏休み期間中に何か相談がある場合は電話をください。また裏面に学校以外の相談機関について載せましたので、こちらも活用してください。夏休み明けに皆さんとお会いできることをカウンセリングルーム担当一同、楽しみにしています！





児童・生徒のみなさんへ

不安や悩みがあるときは...

一人で悩まず、相談しよう

都立学校用
令和8年4月版



S SNS
X メール
電 電話

1

話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ

平日 9:00~21:00

0120-874-374

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事業)

4

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo S

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

◆にこる空模様チャットアプリを使って、

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



S

5

24時間子供SOSダイヤル 電

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

フリーダイヤル なやみいおう

0120-0-78310

文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。

6

ヤング・テレホン・コーナー 電

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応

03-3580-4970

◆月~金 8:30~17:15

◆夜間、土日祝日・年末年始

警視庁 少年相談係

7

よいこに電話相談 電

よいこに

03-3366-4152

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)

東京都児童相談センター

10

こたエール S 電

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに

0120-1-78302

月~土 15:00~21:00

(祝日・年末年始を除く) ※メール相談は 24 時間受

LINEアカウント

「相談はとLINE@東京」

12

こころの電話相談 電

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)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬

03-3302-7711

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

多摩地域

(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

13

こころの電話相談室 電

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月~金 9:00~12:00

(土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

11

こころのいのちのほっとライン

はなしてなやみ

0570-087478

生きていることに悩んでいる人のための相談

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

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

S X 電



◆月、火、木 15:00~18:00

◆土 9:00~12:00

東京都教育委員会

9

性暴力支援ダイヤル NaNa 電

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5577-3899

性暴力支援センター・東京

主に、SNSを介して

いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などをめだ

学校生活や家庭での悩みに関する相談

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ましょう。