- まわりの人（親、友達、先生など）に言えない
- 自分ではどうしたらいいのか分からない
- 誰かに聞いてもらいたい・相談したい

こんなときは、相談してほしいな。
相談するとき、うまく話せるかなって思ったり、たいした話じゃないかもって思ったり、不安な気持ちでいっぱいだと思うけれど、相談員は、少しでもみなさんのお役に立ちたいと思っています。

あなたが自分らしく、楽しく毎日が過ごせるよう、どうしたらいいのか一緒に考えていきましょう。

すいトリ

豊島区には、子どものための「としま子どもなんでも相談」があるよ。ここでも相談することができるし、相談室に相談をつなげていくこともできるよ。

子ども用

なやミミ

なやミミフリーダイヤル

0120−618−471

【月〜金曜日】午前9時〜午後6時
【土曜日】　午前9時〜午後5時

※子どものためのフリーダイヤルです。お金はかかりません。

相談室にはどうやって相談するの？

◇相談用電話　**03−5985−9580**

※電話料金がかかります。
（この番号でFAXも送れます。）

◇住所　〒171-0032
豊島区雑司が谷3−1−7
千登世橋教育文化センター1階

◇開室時間　火〜金曜日　午前10時〜午後5時45分
（月・土・日曜日、祝日、年末年始はお休み）

● 会って話す

相談室や区の施設で相談員とお話します。
電話かメールで日にちと場所を相談して決めましょう。

● 電話する

相談員と電話でお話しします。

● メールする

右のQRコードを読み取ると、メール送信フォームにつながります。いつでもOK！
◆アドレス　kodomosoudan@city.toshima.lg.jp

● 手紙をかく（FAXもOK）

相談室あてにお手紙をくれたら、相談室がお返事します。
区長あてのお手紙「子どもレター」を使って、相談室にお手紙を書くこともできるよ。
お手紙に「としま子どもの権利相談室へ」って書いてね。

【事務局】子ども若者課 子どもの権利擁護グループ
☎03−4566−2402

ふくろう

相談室

（としま子どもの権利相談室）

マモろう

としまく
豊島区

どんなことを相談していいの？

友達のこと

- 仲間はずれにされた
- 悪口を言われた、書かれた
- 友達がいじめにあっている

学校のこと

- 学校に行きづらい
- 学校で困っていることがある
- 先生のことばで傷ついた

おうちのこと

- 家族が けんかばかりしている
- おうちに いることが つらい
- おうちの手伝いで自分の時間がない
- お金（課金など）のことで困っている

からだのこと

- ご飯を食べさせてもらえない
- たたかれた、暴力をふるわれた
- いやなことを された

もう大丈夫
ほっとした

相談したらどうなるの？

①相談する

会って・電話・メール・手紙・FAX
あなたのお話をゆっくり聞くよ。

相談しやすい方法で相談してね。

※子どもだけでなく、子どもの権利に関わることであれば、大人も相談できます。

②一緒に考える

どうしたらいいか、一番いい方法は何か
一緒に考えるよ。

③調べる・協力をお願いする

まわりの大人や友達からお話をきいたり、協力をお願いしたりするよ。
あなたの意見や気持ちをかわりに伝えたりすることができるよ。

もっとよくするために、関係する施設などに、制度について意見を言ったり、改善を求めたりできるよ。

是正要請・意見表明

相談室では、
名前を言わなくても、だいじょうぶ。
やくそくは、まもるよ。