

## あなたの 相談先は？



せいぼうりょく

### 「性暴力を受けたら…」

- 性暴力被害者支援センター北海道 SACRACH(さくらこ)  
Tel. 0120-8891-77 (通話無料)  
Tel. 局番なし#8891  
メール: sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp



↑LINE相談

たいばつ せいひがい

### 「体罰・性被害を受けたら…」

- 体罰・性被害相談窓口  
Tel. 011-272-6034  
メール: taibatsu.seihigai@city.sapporo.jp

こま

### 「困ったり悩んだりしたら…」

- 子どもアシストセンター  
Tel. 0120-66-3783 (通話無料)  
メール: assist@city.sapporo.jp
- 24時間子供SOSダイヤル  
Tel. 0120-0-78310 (通話無料)
- 親子のための相談LINE
- 札幌弁護士会  
子どもの権利110番  
Tel. 011-281-5110



↑LINE相談



↑LINE相談

4

## 《相談窓口周知カード》

### ～安心して相談を～

あなたは、かけがえのない大切な存在です。自分のことや友達のこと、心配なことがあったら、一人で抱え込まないで相談してください。

家族や友人、先生、スクールカウンセラーはもちろんのこと、学校以外にもあなたをサポートしてくれる相談先があります。多くの大人をぜひ頼ってください。

## あなたの相談先は？

### 「いじめられたら…」

- いじめ電話相談 (少年相談室)  
Tel. 0120-127-830 (通話無料)

びやくたい

### 「虐待かもと思ったら…」

- 虐待対応ダイヤル (通話無料)  
Tel. 局番なし189 (いちはやく)

札幌市教育委員会

1

## いじめの サインチェックポイント

気になる様子が見られるときには、大人も子どもも学校に相談してください。

### 本人の様子

- 元気がなく落ち込んでいる
- 視線を合わせず、おどおどしている
- 表情が暗く、硬い
- 沈み込んだり泣いたり情緒不安定
- 登校を嫌がるそぶりが見られる
- 傷やあざ、鼻血を出した跡がある
- 大人に何かを訴えたいような態度
- 服が汚れたり破れたりしている
- 朝、腹痛や頭痛を訴え登校を渋る
- 必要以上のお金を欲しがる
- 食欲がなくなる
- 寝付きが悪くなったり、寝不足が続いたりする

2

- 自分の部屋に閉じこもり、遊びに行かなくなる
- 学校や友達のことを話したがない
- 些細なことでイライラしたり、物に当たったりする
- 突然連絡が来て外出する

### 友達と関わる様子

- 仲間に入れず一人でぼつんとしている
- 他の子どもに冷やかされたり、悪口を言われたりする様子が見られる
- 他の子どもに指示されたり、威嚇されたりする様子が見られる
- おに遊びで常におにになるなど、遊びの中で不自然な状況が見られる
- 集団対一人の構図が見られる

子どもたちをたくさん目で見守ることで、変化にいち早く気づき、不安や悩みの解消につなげましょう。



3