

あなたの相談先は？

『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 24時間対応
メール: sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp



『体罰・性被害を受けたら…』

- 体罰・性被害相談窓口
TEL: 011-272-6034 平日10時15分～16時45分(年末年始をのぞく)
メール: taibatsu.seihigai@city.sapporo.jp

『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)
平日10時～20時、土曜日10時～16時(年末年始をのぞく)
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
平日9時～17時(年末年始をのぞく)

- 札幌弁護士会子どもの権利110番
TEL: 011-281-5110
平日9時～12時、13時～16時30分(年末年始をのぞく)
木曜日は16時から18時まで弁護士と直接話せます。



4

申し込みフォーム

《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)
平日9時～17時(年末年始をのぞく)

『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(いちばやく)

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くない
- ☐ ささい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

- ☐ 仲間に入ら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、いかく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の見守ることで、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