

## あなたの 相談先は？



- **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
- **虐待対応ダイヤル (通話無料)**  
TEL : 局番なし 189 (いちちはやく)
- **札幌弁護士会子どもの権利110番**  
TEL : 011-281-5110
- **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 (はやくワストップ)  
メール : sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp
- **体罰・性被害相談窓口**  
TEL : 011-272-6034  
メール : taibatsu.seihigai@city.sapporo.jp
- **親子のための相談LINE**



LINE登録



## 安心して相談を

【相談窓口周知カード】

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？

- **いじめ電話相談 (少年相談室)**  
TEL : 0120-127-830 (通話無料)
- **24時間子供SOSダイヤル**  
TEL : 0120-0-78310 (通話無料)

札幌市教育委員会

## 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

- 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ながらない
- 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んとしてい
- 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ので見守ることで、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。

