

こま 困ったこと、話していいんだよ ほろ

おうちでこんなことはありませんか。 → **だれかに話してみよう。**

ひとりじゃないよ。

おうちの人から傷つくようなことを言われて**つらい。**
自信がなくなりました。

おうちの人からたたかれる、けられる。

どうしたらいいかわからない。

食事を食べさせてもらえない。
洗たくしてもらえない。

からだをさわられて**イヤ。**

おうちの人がかえってこない。
家に帰ってこない。

家の中でケンカが絶えない。
こわい。

おうちに帰りたくない!

子ども家庭支援センターの職員

児童相談センターの職員

ファミリーサポートセンターの方

学校の先生
保健室の先生
スクールカウンセラー

警察官

民生・児童委員
主任児童委員

児童館の先生

教育センター
教育相談員

子ども発達支援センターの職員

お医者さん
看護師さん

電話で話せます。
いっしょに考えよう!

中央区立子ども家庭支援センター ☎03-3534-2103
月～日(祝日・年末年始は休み) 朝 9:00～夕方 5:00

中央区立教育センター ☎03-3545-9203
(電話相談)
月～日(祝日・年末年始は休み) 朝 9:00～夕方 5:00

東京都児童相談センター ☎03-5937-2317
月～日(祝日・年末年始は休み) 朝 9:00～夕方 5:00

4152 (よいこに) 電話相談 ☎03-3366-4152
月～日(祝日・年末年始は休み) 朝 9:00～夜 9:00
日・月・祝日 朝 9:00～夕方 5:00

警視庁 ☎03-3580-4970
ヤング・テレフォン・コーナー 24時間受付

24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

子どもの人権110番 ☎0120-007-110
月～日(祝日・年末年始は休み) 朝 8:30～夕方 5:15

いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288
24時間対応

あなたからの相談をまっています。ひみつは守ります。

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

小中学生のみなさんへ

相談してね



中央区立子ども家庭支援センター

☎ 03-3534-2255

中央区要保護児童対策地域協議会

