

ぶんきょうく しやうがくせい ちゆうがくせい
文京区の小学生・中学生のみなさんへ



しんがた は や がっこう い じゆう そと あそ
◎ 新型コロナウイルスが流行っていて、学校に行けなかったり、自由に外に遊
びに行けなかったり、お友達と会えなかったり、いつもと違う毎日を送っている
おも がまん おお つか こと
と思います。我慢しなくてはいけないことが多く、イライラして、疲れてしまう事
があるかもしれませんね。

かぞく まわ ちが せいかつ
◎ みなさんの家族や周りのおとなも、いつもと違う生活になって、心配になっ
たり、イライラしたりして、けんか おお けんか だれ
が喧嘩をしているのを見るのも、つらい気持ちになりますね。

かぞく つよ こわ
◎ もし、みなさんの家族やおとなのイライラが強すぎて、怖いと思ったり、つら
おも した でんわばんごう かいけつ ほうほう
いと思うことがあったりしたら、下の電話番号にかけると、解決する方法を
いっしょ かんが なや だれ そうだん
一緒に考えてくれます。ひとりで悩まないで、誰かに相談してくださいね。

ぶんきょうく こ かていしえん でんわばんごう
☐ 文京区子ども家庭支援センター 電話番号 03-5803-1109

げつようび きんようび
(月曜日から金曜日。9:00~17:00)



☐ 189 の番号にかけると、児童相談所につながります。(24時間受付/年中無休)

☐ 教育センターでも電話相談を実施しています。(24時間受付/年中無休)

○電話教育相談 : 03-5800-2595

○いじめ電話相談 : 03-5800-2596