

## 休校中の心のケアについて

心の健康に関する情報サイトを以下にまとめています。

### 《心の健康に関する情報サイト》

- 「みんなのメンタルヘルス」(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- 「ストレス災害時こころの情報支援センター」  
引用元：厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部 精神・障害保健課心の健康支援室心の健康係  
<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/care/index.html>
- 「子供の心のケアのために」(文部科学省)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1355565.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1355565.htm)
- 「災害時の子供の心のケア」(ユニセフ)  
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

### 《電話相談窓口について》

- 狛江市教育研究所 03-3430-6655  
平日 9:30~17:30 (4/23、24 は移転のためつながりにくい)
- 東京都教育相談センター 0120-53-8288  
毎日 24 時間受付
- チャイルドライン (18 歳以下が対象) 0120-99-7777  
毎日 16~21 時 (12/29~1/3 は休み)
- 夜間こころの電話相談 (東京都福祉保健局) 03-5155-5028  
毎日 17:00~22:00
- 東京都児童相談センター  
よいこに電話相談 (18 歳未満の子供に関する相談) 03-3366-4152  
東京子供ネット (子供の権利擁護専門相談事業) 0120-874-374  
平日 9:00~21:00  
土日祝日 9:00~17:00 (12/29~1/3 は休み)
- 相談ほっと LINE@東京 17:00~22:00

