

相談シート 中学校・高等学校・特別支援学校（中学部・高等部版）

上記のものは、性暴力やセクハラ被害を受けるものではありません。

性暴力は、身体に対する暴力に限られませんし、親しい人からされる場合もあります。学校生活の中で大人からされておかしいな、モヤモヤするな、イヤだなと思って、話したいことがあったらこのシートに書いて、送ることもできます。

<誰が困っていますか。>

- 1 自分 2 友達（ 年 組 さん ）

<どんなことですか。当てはまる番号を○で囲んでください。>

- 1 体をさわられた。 2 着がえているところやトイレをのぞかれた。
3 個人的なやり取りのため、連絡先の交換を求められた。
4 用事もないのに、自分一人だけ密室になるような場所に呼び出される。
5 食事や自宅にしつこく誘われる。 6 恋愛対象として見ていると伝えられた。
7 叩かれたり、蹴られたり、突き飛ばされたりした。 8 傷つく言葉を言われた。
9 机を蹴られるなど恐怖感を与えられた。
10 それ以外（ ）

<誰からされましたか。当てはまる番号を○で囲んでください。>

- 1 知らない人 2 学校の先生（ 先生）
3 それ以外の人（ ）

<いつ、ありましたか。当てはまる番号を○で囲んでください。>

- 1 授業中 2 休み時間や放課後 3 プールや体育の着替えの時間
4 部活動中 5 土・日曜日等の休日
6 それ以外（どんな場面？ ）

ひとりで抱え込まないで、
信頼できる大人に話してみよう。

あなたは決して悪くありません。



目黒区立第十中学校

年 組 名前

名前は書きたくなければ匿名での提出も可能です。

内側に
折る

内側に
折る

学校生活の中で困ったことがあったら、信頼できる大人
(養護教諭、スクールカウンセラー等)にも相談できます。
もし自分の知っている人に相談したくないときは、以下の
相談先に相談できます。

児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための 第三者相談窓口

電話相談受付時間

月、火、木曜日：午後3時から6時まで

土曜日：午前9時から正午まで

※各曜日で男性・女性どちらかの弁護士が対応します。

※当番弁護士は下記のホームページで御確認できます。

「東京都教育委員会」「児童・生徒性暴力防止」で検索するか、
右のQRコードで検索してください。



メールアドレス

k.tsuho-soudan@section.metro.tokyo.jp



この相談シートはインターネットでも回答できます。

右のQRコードで検索してください。



新宿局承認

4352

差出有効期間

2026年3月31日

まで

(切手不要)

163-8001

434

東京都新宿区西新宿2-8-1

児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための
第三者相談窓口 行

(体罰等に関する相談もこちらのシートで受け付けできます。)

※電話やメール以外の方法で相談したいときは、この手
紙を使って相談することもできます。