



じどう せいと  
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや  
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや  
一人で悩まず、相談しよう



あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐち ばんごう  
赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。  
た そうだんまどぐち まいめ  
他の相談窓口も2枚目にあります。

主に、SNSを含む  
いじめ・不登校に関する相談



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



えすえぬえす  
SNS

とうきょういく そうだん  
SNS等教育相談

1

かんが えすえぬえす とうきょう  
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

6

きょういく そうだん いっばん とうきょうと そうだん  
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

はな とうきょうこども  
話してみなよ 東京子供ネット

4

ヤング・テレホン・コーナー

9



ひこう ぼうりょく はんざいひがい  
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 電話

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

3

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

7

せいぼうりょくきゅうえん  
性暴力救援ダイヤル NaNa

5

でんわ そうだん  
こころの電話相談

12

学校生活の悩みに関する相談  
心・性・命なごをめぐらした



こころ せい いのち かん なや  
心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



えすえぬえす  
SNS



メール



でん 電話





ふあん なや  
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



板橋区立学校用  
令和7年7月版

- SNS
- メール
- 電話

いたばしく そうだんさき  
板橋区の相談先

いたばしくがっこうそうごうなん  
板橋区学校相談

(いじめ、不登校などへの対応や、学校の教育活動などへの相談)  
月曜～金曜 9:00～17:00 電話 ☎03-3579-2199

いたばしく いじめ110番

月曜～金曜 9:00～17:00  
電話 ☎03-3964-1370  
(休日・夜間は留守番電話対応)

いたばしく いじめメール相談

区ホームページでメールでの相談も受け付けています。  
区のホームページや chromebookのお気に入りから相談できます。

いたばしく こども かいていそうごうしんえん  
板橋区子ども家庭総合支援センター

相談窓口  
子ども家庭相談(継続相談) ☎03-5944-2373(平日 8:30～17:00)  
子どもなんでも相談 ☎0120-925-610(24時間365日対応)

1 どうきょういくそうだん  
SNS等教育相談

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

まいにち 毎日 15:00～23:00  
うけつけ 受付は22:30まで

どうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

2 きょういくそうだんいっばん どうきょうと そうだん  
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

24時間対応 0120-53-8288  
メール相談 ホームページ内からメール相談もできます。

どうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

3 こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ  
0570-087478

まいにち 毎日 12:00～翌朝5:30

どうきょうとほけんいりょうきょく  
東京都保健医療局

4 はな話してみなよ どうきょうこども  
東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ  
0120-874-374

へいじつ 平日 9:00～21:00 どもにちしゅじつ 土日祝日 9:00～17:00  
(年末年始を除く)

どうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター(子供の権利擁護専門相談事業)

5 せいぼうりょくきゅうえん  
性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
03-5577-3899

せいぼうりょくきゅうえん どうきょう  
性暴力救援センター・東京

6 かんが 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ  
◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

考えよう いじめ SNS 検索

どうきょうときょういくいんかい  
東京都教育委員会

7 じどう せいと せいりやく まも 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00～18:00

◆土 9:00～12:00

どうきょうときょういくいんかい  
東京都教育委員会

8 でんわそうだん よいこに電話相談

がっこう こそだ どう こども かん そうだんぜんばん  
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
03-3366-4152

へいじつ 平日 9:00～21:00 どもにちしゅじつ 土日祝日 9:00～17:00  
(年末年始を除く)

どうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター

9 ヤング・テレホン・コーナー

ひこう いじめ ふとうこう はんざいひがいのう かん そうだん  
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 03-3580-4970

◆月～金 8:30～17:15 せんもん たんとうしゅ 専門の担当者(心理職、警察官)

◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

けいしちやう しょうねんそうだんがかり  
警視庁 少年相談係

10 こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 なやみゼロに  
電話相談 0120-1-78302

LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

メール相談 こたエール 検索

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は24時間受付

11 じかんこども 24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間対応

フリーダイヤル なやみおろ  
0120-0-78310

もんぶかがくしやう かんり 文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。

12 でんわそうだん こころの電話相談

こころ けんこう かん そうだん  
心の健康に関する相談

へいじつ 平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

03-3844-2212

どうきょうとりつせいしんほけん ふくし  
東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそうだんしつ こころの電話相談室

こども こうどう こころ はつたつとう かん そうだん  
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月～金 9:00～12:00

(土日祝日、年末年始を除く)  
どうきょうとりつしょうにそうごういりやう  
東京都立小児総合医療センター

ふあん なや だれ 不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。