



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 … 一人で悩まず、相談しよう

ひとり なや

そだん



S SNS

メ 郵 件

電 話

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

いたばしく そだんさき 板橋区の相談先

いたばしくがこうそだん 板橋区学 校 相 談 電

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 板橋区いじめ110番 電

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 板橋区いじめメール相談 ×

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 板橋区子ども 家庭総合支援センター

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)

じかんこども

24時間子供SOSダイヤル 電

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 0120-0-78310

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。

はな 話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の
子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル 0120-874-374

平日 9:00～21:00

土日祝日 9:00～17:00

(年末始を除く)

どうきょうとじどうううだん

東京都児童相談センター

こども けんりようごせんもんそうだんじょう
(子供の権利擁護専門相談事業)

よいかに電話相談 電

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいかに

03-3366-4152

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00(年末始を除く)

とうきょうとじどうううだん

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー 電

ひこう ふとうこう はんさいひがいとう かん そだん
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 専門の担当者(心理職、警察官)

やかん どにちゅうじふ ねんまつねんし いえらぶ けいさつからん たいあう

◆夜間、土日祝日・年末始 宿直の警察官が対応

けいしちょう しょうねんそうだんがかり

警視庁 少年相談係

きょういくそだんいつばん とうきょうと
教 育 相 談 一 般 ・ 東 京 都 いじめ相 談 ホットライ

24時間対応 0120-53-8288

ホームページ内からメール相談もできます。

かんが

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo S

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。

かんが
考 え よ う い じ め S NS 検索

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教 育 委 員 会

SNS等教育相談 S

ニッケルネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00～23:00

受付は22:30まで

とうきょうときょういくそだん
東京都教 育 相 論 セ ン タ ー

きょういくそだんいつばん とうきょうと
教 育 相 談 一 般 ・ 東 京 都 いじめ相 談 ホットライ

24時間対応 0120-53-8288

ホームページ内からメール相談もできます。

とうきょうと
東京都
きょういくそだん
教 育 相 論 セ ン タ ー

じどう せいと せいかく まも 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしきいんどう
教 職 員 等による

じどう せいと せいかく まも
児童・生徒への性暴力等

かん つうほう そだん
に関する通報、相談

◆月、火、水 15:00～18:00

◆土 9:00～12:00

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教 育 委 員 会

こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ はつたつとう かん そだん
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

どにちゅうじふ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末始を除く)

とうきょうとりつしょにうそごういりょう

東京都立小児総合医療センター

こたエール

ネット・スマホのトラブル

0120-1-78302

なやみゼロに
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

げつと じゅうじふ ねんまつねんし のぞ
月～土 15:00～21:00(祝日・年末始を除く)

※メール相談は24時間受付

こころといのちのほっとライン 電

い 生きることに悩んでいる人のための相談

なやみ ひと そだん
はなしてなやみ

0570-087478

まいにち よくあさ
毎日 12:00～翌朝5:30

とうきょうときょうほけいりょうきょく
東京都保健医療局

保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

- T 電話による相談／問合わせ
- M 来所による相談／問合わせ
- W Webによる相談／問合わせ



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。



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。



子どもの行動や発達などについて不安がある。

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

板橋区教育支援センター

板橋区の各教育相談を行なう機関、相談先です。

03-3579-2176



教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応

0120-53-8288

東京都教育相談センター



青少年リストアプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

03-3360-4192 東京都教育相談センター



板橋区子ども家庭総合支援センター（児童相談所）

18歳未満の子どもや子育て、家庭のあらゆる相談や通告について、どなたからでも受け付けています。

24時間対応 **03-5944-2373**



警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



ヤング・テレホン・コーナー

24時間対応

03-3580-4970

警視庁 少年相談係



こころの電話相談室

042-312-8119 東京都立小児総合医療センター



こころといのちのほっとライン

0570-087478

東京都保健医療局

