



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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



S SNS
✕ メール
☎ 電話



いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談

ふとうこうじどう せいと ほごしやしえん
不登校児童・生徒と保護者支援ナビゲーションサイトのご案内



つなぐ、つながる、つなげる
不登校児童・生徒支援
MIRAI SCHOOL
いいたはし

不登校に関する情報について
こんなお悩みありませんか？
・相談先が多くて分からない...
・必要なページが見つからない...
・情報がバラバラで探しにくい...

まとめて探せる！！
板橋区・東京都などの
不登校施策に関連する情報
を集約したナビゲーションサイ
トを作成しました。

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



非行や暴行、犯罪被害
などを相談したい



心や性、命に關する
悩みなどを聞いてほしい



いたはし く そうだんさき
板橋区の相談先

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

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)

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。
区のお気に入りから相談できます。

**板橋区子ども
家庭総合支援センター** 電
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)

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 なやみいおう
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 とうきょうこども
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
平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00
(年末年始を除く)
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力救援センター・東京

でんわそうだん
こころの電話相談 電

こころ けんこう かん
心の健康に関する相談
平日 9:00～17:00
(土日祝日、年末年始を除く)
03-3844-2212
東京都立
精神保健福祉センター

でんわそうだん
よいこに電話相談 電

学校、子育て等、子供に関する相談全般
よいこに
03-3366-4152
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00(年末年始を除く)
東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー 電

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)
◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応
警視庁 少年相談係

きょういこうそうだんいっばん 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ン 電

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。

でんわそうだんしつ
こころの電話相談室 電

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)
とうきょうと けいしやうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

こたエール S 電

ネット・スマホのトラブル 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

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
◆「こころ空模機チェック」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 SNS 検索
とうきょうと きょういこういりやう
東京都教育委員会

とうきょういりやう
SNS等教育相談 S

ニック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 きょういこういりやう
東京都教育相談センター

とうきょうと
**東京都
教育相談センター**

しどう せいと せいぼうりょく まも
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S 電

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
とうきょうと きょういこういりやう
東京都教育委員会

こころといのちのほっとライン S 電

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
毎日 12:00～翌朝5:30
とうきょうと ほけんいりやうきょく
東京都保健医療局