



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい



学校生活の悩みに関する相談  
心・性・命などを考えた

心や性、命に関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**

いたはしくがっこうそうだん  
**板橋区学校相談**

いじめ、不登校などへの対応や、  
がっこう きょういっかつどう そうだん  
学校の教育活動などへの相談

げつよう きんよう  
月曜～金曜 9:00～17:00  
でんわ ☎03-3579-2199

いたはしく  
**板橋区いじめ110番**

げつよう きんよう  
月曜～金曜 9:00～17:00  
でんわ ☎03-3964-1370  
(休日・夜間は留守番電話対応)

いたはしく  
**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。  
区ホームページや chromebook  
のお気に入りから相談できます。

いたはしくこ  
**板橋区子ども  
家庭総合支援センター  
相談窓口**

こども かにていそうだん(継続相談)  
☎03-5944-2373  
(平日 8:30～17:00)  
こどもなんでも相談  
☎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**

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般  
じかんだいおう  
24時間対応

フリーダイヤル なやみおう  
**0120-0-78310**

もんぶかがくしやう ぶんりやう  
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**

いじめ、体罰、虐待等の  
こども じんけんしんがい かん そうだん  
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  
どにちしゅじつ  
土日祝日 9:00～17:00

こども けんりけんぞんせんもんそうだんじやまう  
(子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゆうえん  
**性暴力支援ダイヤルNaNa**

せいぼうりょく せいびやうい かん そうだん  
性暴力・性被害に関する相談  
じかんだいおう  
24時間対応

**03-5577-3899**

せいぼうりょくきゆうえん どうきよう  
性暴力支援センター・東京

てんわそうだん  
**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

どにちしゅじつ ねんまつねんし のぞ  
(土日祝日、年末年始を除く)

**03-3844-2212**

どうきようとりつ  
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**

がっこう こもだ とう こども かん そうだんせんぱん  
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152**

べつじつ  
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00(年末年始を除く)  
どうきようとしどうそうだん  
東京都児童相談センター

やんぐ・テレホン・コーナー

ひこう ふどうこう はんざいひがいう 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  
じかんだいおう  
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  
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

きょういっかつどう そうだん  
**教育相談一般・東京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

じかんだいおう  
24時間対応  
じかんだいおう  
メール相談  
**0120-53-8288**  
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**

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

**042-312-8119**

げつきん  
月～金 9:00～12:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

どうきようとりつしやうにそうこういりやう  
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 なやみゼロに  
でんわそうだん  
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**

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  
**東京都教育委員会**

どうきよういっかつどう  
**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。

毎日 15:00～23:00  
受付は22:30まで  
どうきようきゆういっかつどう  
東京都教育相談センター

きょういっかつどう そうだん  
**教育相談一般・東京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

じかんだいおう  
24時間対応  
じかんだいおう  
メール相談  
**0120-53-8288**  
ホームページ内からメール相談もできます。

どうきよう  
東京都  
きょういっかつどう  
教育相談センター

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

きょういっかつどう  
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  
どうきようきょういっかつどう  
東京都教育委員会

こころといのちのほっとライン

い 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  
どうきようきょういっかつどう  
東京都保健医療局