



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

そうだん



板橋区立学校用  
令和2年12月版

いたばしく  
板橋区  
そうだんさき  
相談先

板橋区学校相談

月曜～金曜 9:00～17:00  
電話 03-3579-2199

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  
トップページ→教育委員会  
→いじめメール相談

板橋区いじめ110番

月曜～金曜  
9:00～17:00  
電話 03-3964-1370  
(夜間及び土日祝日は留守番電話対応)

板橋区子ども家庭支援センター

月～土 9:00～17:00 (年末年始を除く)  
子どもなんでも相談 電話 03-3579-2656  
児童虐待相談専用電話 電話 03-3579-2658

新型コロナウイルス感  
染症対応について  
「板橋区保健所内  
相談専用電話」  
電話 03-6905-6367  
(月～金 午前8時  
30分～午後5時)  
「都・特別区・八王子  
市・町田市合同電話  
相談センター」  
電話 03-5320-4592  
(月～金 午後5時  
～翌午前9時、土日  
祝日は終日)

そうだん  
相談ほっとLINE@東京

とない ちゅうがくせい こうこうせいむ  
都内の中学生・高校生向けのSNS相談

- ◆対象 都内国公私立中・高生のみなさん
- ◆相談時間 毎日 17:00～22:00  
(受付は、21:30まで)



とうきょうと  
東京都教育委員会



とうきょうと  
東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 0120-53-8288

メール相談

東京都 教育相談

検索

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

でんわそうだん  
よいこに電話相談

がっこう、こそだ、とう、こども、かん  
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
03-3366-4152

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

はな  
話してみなよ  
とうきょうこども  
東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

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



東京都教育委員会

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみゼロに

電話相談 0120-1-78302

LINE相談 アカウント名「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

ヤング・テレホン・コーナー

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 宿直の警察官 に対応

警視庁 少年相談室

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～木 9:30～11:30 13:00～16:30

(金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

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

24時間対応

フリーダイヤル なやみおろ

0120-0-78310

全国統一ダイヤル

でんわそうだん  
こころの電話相談

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

がっこうもんだいかいけつ  
学校問題解決サポートセンター

ほごしやわ、そうだんまどぐち  
保護者向け相談窓口

03-3360-4195

平日 9:00～17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

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。