



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

学校生活の悩みに関する相談
心・性・命などをめめた



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

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

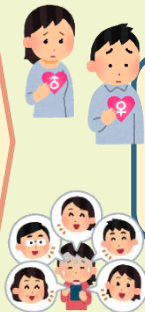
7

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



メール



でん 電話





不安や悩みがあるときは …

一人で悩まず、相談しよう



板橋区立学校用
令和7年4月版

- S SNS
- ✕ メール
- ☎ 電話

板橋区の相談先

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

板橋区いじめ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)

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。

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 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



東京都教育相談センター

2 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。

東京都教育相談センター

3 こころの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

毎日 12:00～翌朝5:30

東京都保健医療局

4 はな話してみなよ 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

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)

5 せいぼうりょくきゆうえん 性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5577-3899

性暴力救済センター・東京

6 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

7 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

東京都教育委員会



8 よいこに電話相談

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

9 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・年末年始 宿直の警察官が対応

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 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

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 こころの電話相談

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

13 こころの電話相談室

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)

東京都立小児総合医療センター

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。