



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 メール

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)

いじめ・
不登校に
関する
相談

学校生活の
悩みに
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

主に、SNSを含む

非行や暴行、犯罪被害などを相談したい

いじめや、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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
なやみいおう

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 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
はなして みなよ

平日 9:00～21:00
どにちしゆくじつ
土日 祝 日 9:00～17:00

（年末始を除く）
どうきょうとじどうわうだん
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)

でんわそだん 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(年末始を除く)
とうきょうとじどうそだん
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 9:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)
やかん どにちしゆくじつ ねんまつねんし いえらぶ けいさつからん たいおう
◆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

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。

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 SNS 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
受け付けは22:30まで

とうきょうときょういくそだん
東京都教育相談センター

でんわそだんしつ こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ はつとう 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
どにちしゆくじつ 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そうごういりょう
東京都立小児総合医療センター

こたエール S 電

ネット・スマホのトラブル なやみゼロに
でんわそだん 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・年末始を除く)
※メール相談は24時間受付

じどう せいと せいかく もそだんまどぐる 児童・生徒を性暴力から守るために相談窓口 S

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 もそだんまどぐる
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

こころといのちのほっとライン S 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 毎日 12:00～翌朝5:30

とうきょうときょういくいいんかい
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



- T
- M
- W

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



- T
- M
- W

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



- T
- M

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**



- T
- M

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



- T
- M

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



- T

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



- T

こころといのちのほっとライン

0570-087478

東京都保健医療局



- T