

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


心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい





### いたばしく 相談さき 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)


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。

**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  
どにちしゅくじつ  
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)


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


**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


**よいこに電話相談**   
学校、子育て等、子供に関する相談全般  
**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**   
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

**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。

**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


**こたエール**   
ネット・スマホのトラブル  
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

**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

**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

**東京都  
教育相談センター**  
ホームページ内からメール相談もできます。

**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

**こころと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

令和7年12月  
板橋区立学校用

# 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。

## 板橋区教育支援センター

板橋区の各教育相談を行う機関、相談先です。

03-3579-2176



T  
M  
W

## 教育相談一般・東京は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



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

## 青少年リスタートプレイス・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



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

## 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



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。

## 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