



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5年10月版

いたばしく 板橋区
そうだんさき 相談先

いたばしくがっこうそうだん
板橋区学校相談

月曜～金曜 9:00～17:00
電話 ☎03-3579-2199

いたばしくいじめメール相談

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

いたばしくいじめ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)

いたばしく新型コロナウイルス健康相談窓口
☎03-4216-3852
(平日9:00～17:00)

いたばしくこども家庭総合支援センター

☎03-5320-4592 (年中無休)
☎03-5944-2373 (平日 8:30～17:00)
☎0120-925-610 (24時間対応)

そうだん 相談
とうきょう とうきょう
相談ほっとLINE@東京

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等の相談
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

とうきょうと そうだん
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
メール相談
0120-53-8288
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

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

はな 話してみなよ
とうきょうこども 東京都子供ネット

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)

せいぼうりょくきゅうえん
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

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

じどう せいと せいぼうりょく も
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



でんわそうだん
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

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 (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

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

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

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

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

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

でんわそうだんしつ
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。