



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 まいぬ 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 まいぬ
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
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

6

きょういく そうだん いっぱん 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

とうきょうと じどう そうだん
東京都児童相談センター

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

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

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



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



メール



でん 電話





不安や悩みがあるときは …

ひとりで悩まず、相談しよう



板橋区立学校用
令和6年4月版

- S SNS
- M メール
- ☎ 電話

板橋区 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)

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

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 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 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 **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 **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。

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



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