



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4年3月版

いたばしく 板橋区
そうだんき 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



板橋区いじめ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)

板橋区子ども家庭支援センター

子どもなんでも相談 ☎0120-925-610 (24時間対応)
児童虐待相談専用電話 ☎03-3579-2658 (24時間対応)
子ども家庭相談 ☎03-3579-2656 (平日 9:00～17:00)

新型コロナウイルス感染症対応について
「板橋区保健所内相談専用電話」
電話 03-6905-6367
(月～金 午前8時30分～午後5時)
「都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター」
電話 03-5320-4592
(月～金 午後5時～翌午前9時、土日祝日は終日)

そうだん 相談
どうきょう 相談
相談ほっとLINE@東京

とないこくこうしりつちゅう こうせいむ 都内国公立中・高生向けのSNS相談

まいにち 毎日 15:00～23:00

※受付は22:30まで



どうきょうとどうきょういくいいんかい 東京都教育委員会

どうきょうと 東京都
そうだん 相談
東京はいじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 0120-53-8288

メール相談

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

でんわそうだん 電話相談
よいこに電話相談

がっこう こそだ どう こども かん 相談全般
学校、子育て等、子供に関する相談全般

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

東京都児童相談センター

はな 話
どうきょうこども 東京子供ネット

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 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 03-5607-0799

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、東京はいじめ相談

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

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 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)

LINE相談は 20:30 まで受付 メール相談は 24 時間受付

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 宿直の警察官 が対応

警視庁 少年相談室

でんわそうだんしつ 電話相談室
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～木 9:30～11:30 13:00～16:30

(金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

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

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 電話相談
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

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

東京都福祉保健局

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ょう。