



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

そうだん



板橋区立学校用
令和4年12月版

いたばしく
板橋区

そうだんさき
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)

板橋区子ども家庭総合支援センター

相談窓口
子ども家庭相談 ☎ 03-5944-2373 (平日 8:30～17:00)
子どもなんでも相談 ☎ 0120-925-610 (24時間対応)

板橋区新型コロナ 健康相談窓口

☎03-4216-3852
(平日 9:00～17:00)

東京都発熱相談センター

☎03-6630-3710
03-6258-5780
(年中無休)

相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS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

東京都福祉保健局

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

東京都児童相談センター

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

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



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

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

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 に対応

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)

LINE 相談は 20:30 まで受付 メール相談は 24 時間受付

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

全国統一ダイヤル

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～水 9:30～11:30 13:00～16:30

(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ょう。