



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



練馬区用  
令和5年9月版

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 **0120-53-8288**

メール相談

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**

とうきょういく そうだん  
**SNS等教育相談**

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
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**

**練馬区立学校教育支援センター**

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

教育相談室(光が丘) 電話03-5998-0091

練馬 電話: 03-3991-3666  
関 電話: 03-3928-7200  
大泉 電話: 03-6385-4681

月~土曜日  
午前9時から午後5時まで  
(日曜日、祝日、  
年末年始を除く)

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 **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

**こころといのちのホットライン**

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 とうきょうこども  
**話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル **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**

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。

**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**

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**

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

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

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)

港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬 <b>03-3302-7711</b>	千代田、中央、文京、台東、 墨田、江東、豊島、北、 荒川、板橋、足立、葛飾、 江戸川、島しょ地域 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	--

**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**

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
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。