



児童生徒向け練馬区相談窓口一覧



©2011 練馬区ねり丸

児童生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

学校生活について 相談したい



心理教育相談員や
医療教育相談員が相談
に応じてくれます。

学校生活の様々な
相談ができます。

学校教育支援センター（教育相談室）

月～土曜日 午前9時～午後5時

※金曜日午後6時まで

※祝休日・年末年始は除く

光が丘	03-5998-0091	練馬	03-3991-3666
関	03-3928-7200	大泉	03-6385-4681

メール相談



右のQRコードを読み取り、
相談してください。



メール相談LoGoフォーム

いじめ等について 相談したい



『カウンセラーに「相談すること」』と「学校に知らせる」ことの2つができます。

ねりまホッとアプリ+



WebまたはLINEを利用して、
チャットで学校やお家での悩み
などを相談することができます。



Web版



LINE版

性暴力等について 相談したい



希望すると、学校に
事実確認をします。

電話、メール、フォームによる相談



電話による相談

080-4574-9845

水曜日

15:00～18:00 女性心理士

金曜日

15:00～18:00 男性心理士

※年末年始と祝日は
つながりません。



相談フォームによる相談

（小学校） <https://logoform.jp/form/G2rU/437428>

（中学校） <https://logoform.jp/form/G2rU/437333>

<小学校>



<中学校>



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。



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 まいめ 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 まいめ
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん
電 話

えすえぬえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談

3

かんが えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそうだんいっばん 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

とうきょうとし どうそうだん
東京都児童相談センター

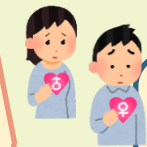
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



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

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11

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

8

せいぼうりょくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12



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



く しやうそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつばん
令和8年7月版

S
SNS
メール
でん 話
電

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などを考えた

1 はな とうきょうこども 話してみなよ 東京子供ネット電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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
とうきょうとじどうそくだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きやういくそくだんいっばん とうきょうと そくだん 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 ホームページ内から
メール相談もできます。
とうきょうときやういくそくだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきやういくそくだん SNS等教育相談

ニックネームや通称名を使って
相談することもできます。
毎日 15:00~23:00
(受付は22:30まで)
とうきょうときやういくそくだん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす と う き や う 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo S

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。
とうきょうときやういくいんかい
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 24時間子供SOSダイヤル電

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310
もんぶかがくしやう かんり
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。

6 ヤング・テレホン・コーナー電

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
けいしちやう しょうねんそくだんがかり
警視庁 少年相談係
◆月~金 8:30~17:15
せんもん だんとうしや しんりやく けいさつ かん
専門の担当者(心理職・警察官)が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始
しやくちやう けいさつ かん
宿直の警察官が対応

7 でんわそくだん よいこに電話相談電

よいこに
03-3366-4152
とうきょうとじどうそくだん
東京都児童相談センター
がっこう、こすだ、とう
学校、子育て等、
こども かん そくだんぜんぱん
子供に関する相談全般
平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そくだんまどぐち 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S X 電

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
とうきょうときやういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa電

性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
せいほうりよくきゆうえん
性暴力救援センター・東京

10 こたエール S 電

ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
0120-1-78302
※メール相談は 24時間

LINEアカウント

「相談はってLINE@東京」

12 でんわそくだん こころの電話相談電

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)
みなと しんじゅく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おきた せたがや しぶや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
ちやうだ ちやうかう ぶんきやう たいとう
千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし きたがわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
島しょ地域
03-3844-2212
た ま ち い き
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそくだんしつ こころの電話相談室電

子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
げつ きん
月~金 9:00~12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしやうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

14 ねりまくりつがつこうきやういくしえん 練馬区立学校教育支援センター電

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
げつ ぶつ とう
月~土曜日 9:00~17:00
(日曜日、祝日、
年末年始を除く)

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

相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事（アルバイト）
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動
家族（親、兄弟等）・学校・クラス・部活・先生
友達・先輩（後輩）恋人・勉強・苦手なこと
体調管理・メンタルコントロール・周囲の目
ネット（SNS等）・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

（ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。）

でん 電話

メール

えすえめえす SNS

て がみ 手紙

かく そうだん まどぐち しん み はなし き そうだん
各相談窓口で、親身になって話を聞いたり、相談にのったりします。

しん り しょく ・ そう だん いん ・ けい さつ かん ・ べん ご し とう
心 理 職 ・ 相 談 員 ・ 警 察 官 ・ 弁 護 士 等



- ・ 匿名で相談することができます。
- ・ 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- ・ あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- ・ 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

そうだん ないよう おう
相談内容に応じた
関係機関を紹介

なや かいしょう
悩みが解消

かいけつ む そうだん き
解決に向けて相談を聴きます。



なや かいしょう
悩みが解消



ふあん なや だれ
不安や悩みは誰にでもあります。
相談機関に相談してみましよう。



ふあん なや だれ
不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。

令和8年7月

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。

各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



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

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



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

子供家庭支援センター一覧

18 歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



T
M

東京都児童相談センター・児童相談所

原則 18 歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



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。



T
M

警視庁少年育成課

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



子供の行動や発達などについて不安がある。

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

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

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

学校のほかに相談できるところは？

様々な公的機関で相談に応じています

子供の育ちを支える地域の支援機関

支援機関等	概要
東京都教育相談センター (東京都教育庁)	いじめ、学校生活、家族・友人関係などに関する相談を受け付けています。 対象者は、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員です。
児童相談所 児童相談センター (東京都福祉保健局) (一部の特別区)	児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される行政機関です。 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、子供本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからも受け付けています。
少年センター (警視庁)	都内には8か所の少年センターがあります。 子供の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。
子供家庭支援センター (各区市町村)	子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。 18歳未満の子供や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさんもっています。
民生委員・児童委員 (各区市町村)	都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っています。

詳細は、都内各自治体及び最寄りの各支援機関へお問い合わせください。

「どうしたの？」 一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることが考えられます。

子供の
心のケア

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？

子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。
まずは、子供の変化「こころのSOS」に気が付くことが大切です。

チェック
してみましょう！



表情や態度の変化

- ☐ ささいなことで泣く。
- ☐ 目線を合わせようとしない。
- ☐ 笑顔がなく、沈んでいる。
- ☐ 学校や友達のことを話したがない。
- ☐ 感情の起伏が激しい。
- ☐ 周囲を気にして、おどおどしている。



身体や服装の変化

- ☐ 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- ☐ 急に朝起きられなくなった。
- ☐ 風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- ☐ 体の痛みやかゆみを訴える。
- ☐ 眠れない。
- ☐ 服が破けたり、ボタンが取れたりしている。



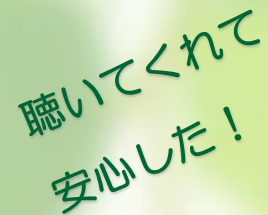
行動や人間関係の変化

- ☐ 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- ☐ 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ☐ ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- ☐ 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている。
- ☐ 一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- ☐ 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。



子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません

「なんか元気がないようだけど大丈夫？」 「力になれることはある？」



「今までよく頑張ってきたね。」 **OK**

OK!

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。



家族



自分の不安や悩みに気づき、
ストレスに対処するために様々な
経験することは、心の発達
のために大切なことです。









学級担任 養護教諭 スクールカウンセラー 保護者

檢 索

保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

- ・自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- ・信頼できる人に相談してみましょう



不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう

令和2年5月版

東京都立総合相談センター

いじめ、不登校、生活困窮、虐待被害、虐待加害者など様々な相談

24時間受付 **0120-53-8288**

メール相談 東京都 教育相談（無料）
東京都教育相談センター（〒100-8302）東京都千代田区千代田1-1-1

東京都教育相談センター

相談室とLINEで東京児童

いじめ、虐待、生活困窮、虐待被害、虐待加害者など様々な相談

☎ 付 料 都府県内私生活で発生するみなさん
☎ 相談料 毎月 17,000～23,000円
毎日 9:00～21:00時
（土・日祝日、24時間受付）

東京都児童虐待相談センター

24時間子供SOSダイヤル

いじめの被害やその子への対応に悩むとき、いつでも
いつでも24時間受付

0120-0-78310

全国統一ダイヤル

いじめに電話相談

学校、家庭で悩む、お友達に悩まされる、いじめに悩む

03-3366-4152

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
東京都教育相談センター（〒100-8302）東京都千代田区千代田1-1-1

東京都教育相談センター

つながる未来

ネット・メールのチャットで相談 各都府県に

0120-1-78302

LINE相談 <https://line.me/ti/003333333333333333>
メール相談 tsunagu@tokyo-npo.org
15～21 9:00～21:00（平日） 9:00～17:00（土日祝）
東京都青少年相談センター（〒100-8302）東京都千代田区千代田1-1-1

東京都青少年相談センター

この子と相談室

子どもの心と体の悩みを相談できる大人、子ども、いじめの被害者や加害者など様々な相談

042-312-8119

月～土 9:30～11:30（平日）9:30～16:30（土・日・祝日）

東京都立小児総合医療センター

学校関係虐待対応センター

いじめ、いじめ被害、いじめ加害者など様々な相談

03-3360-4195

平日 9:00～17:00
（土・日祝日、24時間受付）

東京都教育相談センター

不安や悩みが出てもあります。身元を守るだけでなく、子ども、いじめの被害者や加害者など様々な相談。

この資料は、都内の全ての公立学校を通じて、定期的な子供たちに案内しています。資料には、心理等の専門家や各種支援機関への相談先が記載されています。



東京都教育委員会ホームページに掲載しています。