



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



- ・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- ・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。



SNS

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2



電話

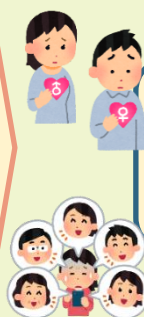
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



SNS

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8



電話

性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12



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



練馬区
令和7年7月版

S SNS
✕ メール
S 電話

主に、SNSやネット
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などをめめた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

1

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 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

(子供の権利擁護専門相談事業)

2

教育相談一般・東京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。

東京都教育相談センター

3

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)

東京都教育相談センター

4

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

5

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
フリーダイヤル なやみいおう

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。

6

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)が対応
◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

7

よいこに電話相談

よいこに

03-3366-4152

東京都児童相談センター

学校、子育て等、
子供に関する相談全般
平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

10

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに

0120-1-78302

※メール相談は 24 時間

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

8

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

9

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

11

こころといのちのほっとライン

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

生きることに悩んでいる人の
ための相談

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)

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

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

03-3844-2212

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

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

14

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
9:00～17:00
(日曜日、祝日、
年末年始を除く)

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。

令和7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。

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



子供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

区内 相談窓口等一覧

練馬区には、自分の悩みを相談することができる窓口等がたくさんあります。困ったときは、以下の相談窓口を利用してみてください。

(1) 開進第三中学校には、相談できる人がたくさんいます。

自分のこと、友達のこと、家族のことなど、困ったときはいつでも相談してください。

スクールカウンセラー

学校に来る曜日

火

いつもいる教室

西相談室

心のふれあい相談員

学校に来る曜日

水・木

いつもいる教室

西相談室

(2) 学校以外でも相談できる場所はたくさんあります。

身近な人に相談しづらいときは、こちらを利用することもできます。

【学校生活に関する相談】

○練馬区立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

※自分の性格や行動、学校生活、家族のことなどの相談ができます。

○教育相談メールフォーム

下の QR コードを読み取り、相談してください。



※学校生活の様々な相談ができます。
タブレットにお返事はできません。

【いじめ等についての相談】

○いじめ相談メールフォーム

下の QR コードを読み取り、相談してください。



※いじめに関係する相談ができます。
タブレットにお返事はできません。

困ったときは相談してみるね！



【性暴力等に関する相談】

○電話による相談

080-4574-9845

○メールによる相談

nerikyosoudan@city.nerima.tokyo.jp

○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>

水曜日 15:00 から 18:00 まで 女性心理士 ※年末年始と祝日は

金曜日 15:00 から 18:00 まで 男性心理士 つながりません

<小学校>



<中学校>



【その他(子どもの相談窓口マンガリーフレット「ひといいじゃないよ～話して、あなたのこころ～」)】

不安や心配、なんとなくモヤモヤする

そんな気持ちを抱えた時に、

話せる、行ける場所をマンガで紹介しています。



▲リーフレット



▲YouTube 版