

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) 【光が丘第三中学校】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 月曜日
9:30~17:30

いつもいる教室 相談室

心のふれあい相談員

学校に来る曜日 水曜日・木曜日
9:00~15:00

いつもいる教室 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