

相談先や注意点について確認しよう！

各相談窓口の詳細は区ホームページからも確認できます。



不登校・いじめ・学業不振など

◆子どもからのサイン

学校に行きたがらない、腹痛、吐き気、食欲不振、倦怠感などは、友人関係や精神的な問題からのサインである場合があります。

相談内容	相談窓口	電話	受付時間
子どもの教育上の心配・問題行動・いじめに関する相談	練馬区立学校教育支援センター 教育相談室	光が丘 03-5998-0091	月～土 9:00～17:00 *金曜日は18:00まで
		練馬 03-3991-3666	
		関 03-3928-7200	
		大泉 03-6385-4681	
メール相談 ⇒ 学校生活の様々な相談やいじめに関する相談ができます。			
東京都教育相談センター (教育相談一般・東京はいじめ相談ホットライン)		0120-53-8288	24時間
いじめ・体罰・虐待などから子どもを守るための相談	東京子供ネット	0120-874-374	月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00
	// メッセージダイヤル	0120-874-376	24時間
子どものSOS全般を受け止める相談	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うちの悩みなどをカウンセラーに「相談すること」と「学校に知らせること」の2つができます。		
	こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
	とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぼ) ⇒思春期特有の健康上の悩み(性に関することを含む)に関しての相談ができます。		



子育ての悩み

◆子どもを虐待から守るために

子育てに不安を感じたら、一人で悩まずに誰かに相談しましょう。相談することで悩みが軽減され、解決の糸口をつかめることがあります。民生・児童委員や主任児童委員にも相談ができます。問い合わせ先は、管轄の各総合福祉事務所管理係です。

***周囲の方へ** 「虐待かな？」と気になる子どもや家庭を見かけた方は、子ども家庭支援センターへご連絡ください。結果として虐待でなくても、通告した方が責められることはありません。*相談者・通告者の秘密は守られます。

相談内容	相談窓口	電話	受付時間
子育てについての相談・児童虐待の通告	子ども家庭支援センター ※子どもと家庭の総合的な相談も受け付けています。	通告専用フリーコール 0120-248-551	月～金 8:30～19:00 土 8:30～17:00 24時間
		〒176地域 03-3993-9170	
		〒179地域 03-3993-9172	
	〒177-178地域 03-3995-1108		
	児童相談所「虐待対応」ダイヤル 189(いちはやく)		
児童相談所「相談専用」ダイヤル 0120-189-783			
親子のための相談LINE ※子ども(18歳未満)も相談できます。			



◆**学童クラブ室「にこにこ」(69室) や子育てのひろば「ぴよぴよ」では、乳幼児親子の相談ができます。**

若者の就労支援・ひきこもり

◆若者の就労支援・ひきこもり

ねりま若者サポートステーション
自立や働くことに悩む若者(15歳～49歳)に、相談や就労等自立に向けた支援を行っています。
ご家族からの相談も受け付けています。
電話: 03-5848-8341 受付時間: 月～土(木を除く) 10:00～17:00

◆ひきこもり

ひきこもりや社会参加の難しさなど、ひきこもりに関する不安や悩みごとの相談は、区の各相談窓口等でお受けしています。ご家族からの相談も受け付けています。



ねりま若者サポートステーションの詳細はこちら



お近くの相談窓口はこちら

スマートフォン・インターネット

◆スマートフォンの向こうは危険がいっぱい！

⚠簡単に年齢や性別を偽ることができるので、あなたをだまそうとしているかもしれません。

⚠だます、おどすなどして自分の裸などを撮影させられ、メールで送られる被害が増えています。一度送った情報は消すことができません。

⚠SNSなどインターネット上で知り合った人と直接会って、犯罪に巻き込まれるケースが増えています。

⚠スマートフォンのアプリは、プライバシー設定をしないと、勝手に電話帳やGPS情報が流出してしまいます。

⚠学校から借りているタブレットは、学校のルールを守って、正しく安全に使いましょう。

SNS練馬区ルール ～自分と相手を守る10の決意～

自分のために

- ① 家族と利用時間を決める。
- ② 自分の写真や動画、個人情報をのせない。
- ③ 投稿する際には保護者や先生に見られてもよい内容にする。

相手のために

- ④ 他の人の写真や動画、個人情報をのせない。
- ⑤ 送信する前に誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるかを考えて読み返す。
- ⑥ 相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付ける。
- ⑦ 人と会っているときは、スマートフォンやゲーム機などの使用は控え、会話を大切にす。

家族のために(保護者向け)

- ⑧ インターネット等の危険性について家族で話し合いましょう。
- ⑨ インターネットにつながるすべての電子機器に、フィルタリングやセキュリティソフトを付け、安心して活用できるようにしましょう。
- ⑩ 子供の利用状況を把握し、いつ、どこで、どのくらい使うか、必要なときは保護者が確認するなど、保護者が責任をもって管理しましょう。

相談内容	相談窓口	電話	受付時間
ネット・スマホのトラブルや悩みの相談	「こたエール」 ※メール・LINE相談あり	インターネット なやみゼロに 0120-1-78302	月～土 15:00～21:00

非行・犯罪防止

⚠SNS上で犯罪実行役を募集する、いわゆる「闇バイト」に応募し、強盗などの犯罪に加担してしまう事例が発生しています。「闇バイト」は犯罪です。絶対に応募しないでください。

⚠薬物乱用や万引きは絶対にいけないということを教えましょう。

*保護者の方へ

- 1 子どもの持ち物に気を配る。
- 2 登下校中の行動や友達づきあい、小遣いの使い道などに関心を持つ。
- 3 万引きを知ったときは、子どもに対して毅然とした態度をとる。

相談内容	相談窓口	電話	受付時間
薬物乱用	東京都保健医療局健康安全部薬務課 ※相談内容により各機関への紹介を行っています。	03-5320-4505	月～金 9:00～17:00
非行	ヤング・テレホン・コーナー	03-3580-4970	24時間
	東京法務少年支援センター ねりま青少年心理相談室	03-3550-8802	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
犯罪被害	犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口		月木金 9:30～17:30 火・水 9:30～19:00
	区内三警察署	練馬警察署	03-3994-0110
		光が丘警察署	03-5998-0110
		石神井警察署	03-3904-0110
性暴力被害	東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター	0120-8891-77 03-5577-3899	24時間
	子供・保護者専用性被害相談ホットライン	0120-333-891	24時間
	LINE相談「性被害相談窓口」		
性暴力被害	東京都	03-6411-6915	月火木 15:00～18:00 土 9:00～12:00
	練馬区	080-4574-9845	水・金 15:00～18:00

*受付時間は、記載のない限り、定休日・祝休日・年末年始を除きます。

令和8年(2026年)4月発行

新学期に開いてみましょう

～練馬区青少年育成活動方針～

令和8年度
(2026年度)
保存版

お手元に置いてご活用ください

子どもたちの輝く未来のために
私たちができること

地域の一員として、地域に目を向けてみませんか？

困ったときの相談先や子どもが参加できる行事等
一年を通して子育てに役立つ情報を掲載しています。



ながおか ちか
長岡 千嘉さん作画(早宮小学校2年生)
～令和8年健やかカレンダー佳作作品より～



©2011練馬区ねり丸



あなたのご意見で育成活動方針が変わります！
この育成活動方針に関するアンケートにご協力ください。
アンケート回答後、健やかカレンダーの作品を観ることができます。

練馬区では、青少年育成活動方針に基づいて、地域と一緒に、青少年の健全な育成に努めています。

練馬区・練馬区青少年問題協議会

ご意見・お問い合わせ
練馬区教育委員会事務局子ども家庭部青少年課青少年係
☎03-5984-4691(直通)



子育てで大切な4つのこと(方針)を確認しよう!

放課後の居場所や区・青少年団体・地域での活動を知ろう!

1 心のかよう明るい家庭づくりを進めよう



みづら ことば 三浦 詞葉さん 作画 (北原小学校2年時)

- 家庭教育は教育の原点です。家庭でともに過ごす時間や、日々の会話の中で、子どもは人と触れ合う楽しさや正しい規範意識を育んでいきます。
- 家庭で基本的な生活習慣を身につけて、健康で、いきいきとした生活を送ることが大切です。

●家族の日 11月15日(日)※11月第3日曜日 ●家族の週間 11月8日(日)~21日(土)
※子どもや家庭を社会全体で支える大切さ等について理解を深めてもらうため、子ども家庭庁が広報啓発を図っています。

2 青少年の社会参加の機会を増やそう



りん ずーいん 林 正瑩さん 作画 (谷原中学校2年時)

- 子どもは、体験から多くのことを学びとります。
- 地域でのさまざまな経験を通して、学ぶこと、働くことの意義や楽しさを実感し、社会参加の意識が養われます。

詳しくは2・3ページへ

3 健全で安全な社会環境づくりを進めよう



つつい ななえ 筒井 七枝さん 作画 (早宮小学校3年時)

- 子どもの成長にとって、地域の環境はとても大切です。地域の皆さんが声をかけ合い、子どもたちを取り巻く健全で安全な環境を作ることが必要です。

詳しくは2・3ページへ

4 家庭・学校・地域・関係機関の連携を深めよう



いけだ ひまり 池田 陽莉さん 作画 (田柄小学校5年時)

- 子どもは、学校教育を受けながら、家庭や地域社会の中で成長します。家庭・学校・地域・関係機関が一体となって子どもを見守ることが大切です。
- お互いの信頼関係のもと、それぞれの役割を自覚し、交流、情報交換を行い、協力し合うことが必要です。

詳しくは4・5ページへ

放課後や長期休業中に過ごせる居場所

児童館・厚生文化会館 児童室

- 0歳から18歳未満までの方は、誰でも無料で自由に利用できます!
- 主に午前中は乳幼児活動、午後は小学生以上向けの活動をしています。
- 中学・高校生向けには、音楽活動やスポーツ、友達と勉強やおしゃべりなど居場所としての利用もできます。
- 保護者の方からの子育てに関する相談やお子様からの相談も受けています。



地区区民館

- 小学生から18歳未満までの方を対象に、遊び場を提供しています。
- 季節行事や遊び場を通した仲間づくりを行っています!
- 主に午前中は乳幼児とその保護者への交流の場を提供しています。



詳細はこちら

小学校の居場所

- ひろば
放課後帰宅せずに児童がそのまま小学校内のひろば室などで自主遊び等ができます。
- 学校開放
放課後・休日に区立小学校の校庭や図書室を地域に開放しています。(開放状況は学校ごとに異なります。)



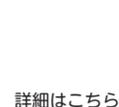
ひろばの
詳細はこちら

地域の見守り場所 ~身の回りで探してみよう~

ひまわり110番 (4,050か所)



子どもが犯罪に巻き込まれそうになった時に助けを求め、安全を確保できる場所として、家庭や商店、事業所などの「緊急避難所(ひまわり110番)」があります。



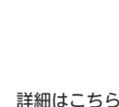
詳細はこちら

健やか運動協力店 (1,285店舗)

現在のステッカーはこちら!



令和8年度中にステッカーがリニューアル! お楽しみに!



詳細はこちら

コンビニエンスストアや文具店などに協力してもらい、子どもたちへの挨拶や声掛けなど、地域全体で子どもを見守っています。

※登録者数・店舗数は令和8年3月1日現在の数です。

地域のイベント

地域の行事に参加しよう! ~青少年育成地区委員会が実施する行事~

区内には17の青少年育成地区委員会があります。青少年育成地区委員(地域のボランティア 約2,000人)が地域の特色を生かした行事を企画・運営しています。ぜひ参加してみましょう!

あなたの地域の青少年育成地区委員会は
こちら



行事の一部を紹介します!

8月 桜台地区委員会



キャンプ
キャンプファイヤーや
飯ごう炊飯!

9月 大泉西地区委員会



ボッチャ
小学・中学生対象!

11月 第六地区委員会



電車基地見学と
和光樹林公園レク

1月 上石神井地区委員会



もちつき大会
小学生対象!

仲間づくりをしよう! ~青少年委員会が実施する行事~

ジュニアリーダー養成講習会【要申込】



小学5・6年生と中学生を対象に、キャンプや体験学習、グループワークなどを通じて、地域活動で中心的な役割を担うジュニアリーダーを育成しています。講習会を修了した青年リーダーも運営に協力しています。

◆◆◆ 青年リーダーとは ◆◆◆

ジュニアリーダー養成講習会を修了した高校生から大学生年代までの青年のことです。学校の移動教室や青少年委員会の子ども会事業等の運営に協力するほか、青少年育成地区委員会の行事では企画段階から参加して、行事を盛り上げています。



青少年委員会の
詳細はこちら



講座にも参加してみよう! ~ねりま遊遊スクール~

放課後や休日などに、子どもたちが遊びや体験活動・学習の機会を得るための講座を実施しています。講座は、教育委員会が地域で活動している団体等に企画・運営を委託して実施しています。



詳細はこちら