


# 相談先や注意点について確認しよう!

※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。

不登校・いじめ・発達のかたより・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  | 電話番号   | 受付時間                             |
|--------------------------|---|--|----------------------------------|
| 子どもの教育上の心配や問題行動についての相談   | 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<br>*金曜日は 18:00 まで |
|                          |   | 練馬 03-3991-3666  |                                  |
|                          |   | 関 03-3928-7200   |                                  |
|                          |   | 大泉 03-6385-4681  |                                  |
|                          | 東京都教育相談センター   | 0120-53-8288   | 24 時間                            |
| いじめに関する専用相談              | いじめ相談ホットライン（東京都教育相談センター）  | 0120-53-8288   | 24 時間                            |
|                          | いじめ相談メール（練馬区立学校教育支援センター）<br>⇒区ホームページからメールによる相談を送受信し、問題の改善・解決に向けて、学校への連絡や、教育相談室等相談機関の紹介を行います。<br>ねりま ホット アプリ（区立中学校の生徒のみ対象）<br>⇒いじめ全般について匿名で教育委員会へ相談可<br>※詳しくは各区立中学校に配布されるチラシやポスターをご確認ください。 |  |                                  |
| 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（東京都児童相談センター）  | 0120-874-374   | 月～金 9:00～21:00<br>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        | 〃 メッセージダイヤル（吹込専用）   | 0120-874-378   |                                  |
|                          | 24時間子SOSダイヤル  | 0120-0-78310   | 24 時間                            |
|                          | 子どもの人権110番  | 0120-007-110   | 月～金 8:30～17:15                   |

## 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。相談を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できます。  
\***周囲の方へ** 「虐待かな?」と心配な子どもや家庭を知った方は、子ども家庭支援センターへご相談下さい。結果として虐待でなくても、通告・相談した方が責められることはありません。

| 相談内容                  | 相談窓口                         | 電話番号   | 受付時間                             |
|-----------------------|------------------------------|--|----------------------------------|
| 子育てについての相談、児童虐待の相談・通告 | 児童相談所全国共通ダイヤル                | 189 (いちばやく)  | 24 時間                            |
|                       | 東京都児童相談センター                  | 03-5937-2311                                       | 月～金 9:00～17:00                   |
|                       | 〃 緊急連絡先                      | 03-5937-2330                                       | 上記以外、年末年始含む                      |
|                       | よいこもり 4152 電話相談（東京都児童相談センター） | 03-3366-4152                                       | 月～金 9:00～21:00<br>土日祝 9:00～17:00 |
|                       | 練馬子ども家庭支援センター                | 通告専用フリーコール 0120-248-551                            | 月～金 8:30～19:00                   |
|                       | ※子どもに関する全般的な相談も受け付けています。     | 〒176・179地区 03-3993-8155<br>〒177・178地区 03-3995-1108 | 土 8:30～17:00                     |

## ひきこもり・若者の就労支援

| 相談内容          | 相談窓口  | 電話番号                  | 受付時間                     |
|---------------|---|-----------------------|--------------------------|
| ひきこもり         | 保健相談所（豊玉・北・光が丘・石神井・大泉・関）<br>※からだやこころの健康に関する相談 | お近くの保健相談所にご相談ください。    | 月～金 8:30～17:15           |
|               | 総合福祉事務所（練馬・光が丘・石神井・大泉）<br>※生活費や家庭の相談          | 管轄の総合福祉事務所関係にご連絡ください。 | 月～金 8:30～17:15           |
|               | 生活サポートセンター ※生活や仕事の相談                          | 03-3993-9963          | 月～金 8:30～17:15           |
|               | 東京都ひきこもりサポートネット（メール相談可）                       | 0120-529-528          | 月～金 10:00～17:00          |
| 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<br>※自立や仕事に関する相談               | 03-5848-8341          | 月～土（木を除く）<br>10:00～17:00 |

## スマホ・インターネット

◆**スマホの向こうは危険がいっぱい!**

- ⚠️ 顔が見えないので、年齢や性別を偽って子どもをだまそうとしているかもしれません。
- ⚠️ LINE などのスマホのアプリは、設定しないと、勝手に電話帳や GPS 情報が流出してしまいます。
- ⚠️ SNS などネット上で知り合った人と直接会って、トラブルに巻き込まれるケースが増えています。
- ⚠️ だまされたり、おどされたり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。

### SNS 練馬区ルール ～自分も相手も守るための 10 の心得～

- 1 自分を守る**
  - ① 家族と利用時間を決めよう。
  - ② 自分の写真や個人情報をのせないようにしよう。
  - ③ 困ったことがあったら保護者や先生に相談しよう。
- 2 相手を守る**
  - ④ 他の人の写真や個人情報をのせないようにしよう。
  - ⑤ 見た人が不快に感じたり傷ついたりする内容ではないか、確かめよう。
  - ⑥ 相手の都合を考えて、送信時刻や送信回数に気を付けよう。
  - 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、会話を大切にしよう。
- 3 家族を守る（保護者向け）**
  - ⑧ インターネット等の危険性について子どもと話し合おう。
  - 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よう。
  - ⑩ 子どもの利用状況を把握し、保護者が責任をもって管理しよう。

※令和2年度に改定が予定されています。

| 相談内容               | 相談窓口  | 電話番号                           | 受付時間            |
|--------------------|---|--------------------------------|-----------------|
| インターネット<br>トラブルの相談 | 「こたエール」 ※LINE 相談あり<br>http://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/  | インターネット なやみゼロに<br>0120-1-78302 | 月～土 15:00～21:00 |


## 非行・犯罪防止

◆**危険ドラッグ、ダメ!ゼッタイ!!**  
薬物乱用のおそろしさは、単に乱用者自身の精神や身体上の問題にとどまらず、家庭内暴力などによる家庭の崩壊、悲惨な事件の原因にもなり、社会全体の問題へと発展します。いつの間にか中毒となり、一度しかない人生が取り返しのつかない結果となる場合があります。

◆**詐欺に巻き込まれ、検挙・補導される子どもが増加!**  
「短時間で高収入」「誰にでもできる仕事」等、特殊詐欺の「引き出し役（受け子）」などに勧誘され、気づかずに犯罪に手を染めてしまう中高生が増えています。

◆**万引きは、窃盗という犯罪です。**  
万引きは、絶対にいけないということを教えましょう。また、万引きは繰り返すようになった後、犯罪行為がエスカレートしていくことがあります。  
\***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つきあい、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                         | 電話番号                         | 受付時間                          |
|-------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 薬物乱用  | 東京都福祉保健局健康安全部薬務課             | 03-5320-4515                 | 月～金 9:00～17:00                |
| 非行    | ヤング・テレホン・コーナー（警視庁少年相談室）      | 03-3580-4970                 | 24 時間                         |
|       | ねりま青少年心理相談室（東京法務少年支援センター）    | 03-3550-8802                 | 月～金 9:00～12:00<br>13:00～17:00 |
| 犯罪被害  | 練馬区人権・男女共同参画課人権啓発担当係：関係機関の紹介 | 03-5984-1452                 | 月～金 8:30～17:15                |
|       | 区内三警察署警務課（犯罪被害者支援担当）         | 練馬警察署 03-3994-0110           | 24 時間                         |
|       |                              | 光が丘警察署 03-5998-0110          |                               |
| 性犯罪被害 | 犯罪被害者ホットライン（警視庁）             | 03-3904-0110<br>03-3597-7830 | 月～金 8:30～17:15                |

4～5ページの相談先については区ホームページに一覧を載せています。ブックマーク機能等を活用し、ご登録いただくと便利です。→ 

「青少年の相談機関案内」 <https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/seishonen/sodan.html>

令和2年度  
(2020年度)  
練馬区  
青少年育成  
活動方針

# 子どもたちの 輝く未来のために 私たちができること

保存版

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。



桂原 弘貴さん 作画（早宮小学校3年時）

## 育成活動方針の使い方

ページをめくってみましょう!

- 1ページ 育成活動で大切な4つの目標を確認しよう!
- 2ページ おうちでチェックしてみよう!
- 3ページ 区や青少年団体・地域での活動をしよう!
- 4～5ページ 相談先や注意点について確認しよう!

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)  
区ホームページ <https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/seishonen/>

練馬区公式アニメキャラクター ねり丸 ©練馬区





# 育成活動で大切な4つの目標を確認しよう!

## 1 心のかよう明るい家庭づくりを進めよう



かき原 光希さん 作画(中村中学校1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)

※家族や地域の大切さ等についての理解の促進を図るため、内閣府が定めています。

## 2 青少年の社会参加の機会を増やそう



すがや 望音さん 作画(小中一貫教育校大泉桜学園9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。

## 3 健全で安全な社会環境づくりを進めよう



おくやま 咲季さん 作画(練馬中学校1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。

## 4 家庭・学校・地域・関係機関の連携を深めよう



つちやま あかりさん 作画(大泉東小学校3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。

# おうちでチェックしてみよう!



保護者 子ども

- おうちで挨拶をしている
- おうちの人と一緒に食事をしている
- おうちの人と共通の話題や趣味を持っている
- 学校の話題をおうちで話し合っている
- 子どもの友達を知っている
- おうちの一員として、家事を分担している
- 帰宅時間を決めている
- テレビやゲームの時間を決めている

保護者 子ども

- 地域の行事に参加している
- 地域のお祭り
- 町会・自治会の行事や防災訓練
- 青少年育成地区委員会の行事
- 青少年委員会の行事
- 児童館・地区区民館の行事
- 職場体験に参加している
- ボランティア活動をしている

保護者 子ども

- スマートフォン・パソコンにフィルタリングを設定し、犯罪に巻き込まれる危険性を知っている
- インターネットで個人を傷つけ、人権を損なうような書き込みをしないよう約束している
- 未成年の飲酒・喫煙と薬物乱用の怖さを知っている
- 犯罪から身を守るための話し合いをしている
- 地域のおとなと子どもが、すすんで挨拶をしている
- 近所の子どもの顔を覚え、声をかけている
- 悪いことをしている子どもを見かけたら、注意をしている

保護者

- 保護者会や授業参観、学校行事に参加している
- PTA活動に協力している
- 学校からのお知らせに目を通している
- 気になることは学校・関係機関に相談している
- 学校の登下校時に、安全確保の活動をしている
- 町会・自治会・青少年育成地区委員会などの地域活動(パトロールなど)に協力している
- 地域の子どもの相談を受けたり、情報を共有したりしている
- 支援が必要な子どもの情報を適切につないでいる
- 各機関が自らの活動内容を発信・周知している

おうちの人と話しあった約束事を書いておこう!

家のお手伝い: .....

帰宅時間: .....

テレビ・ゲーム・スマホの時間: .....

どんな地域の活動に参加したいか書いてみよう!

.....

.....

自分の身を守るために、約束したことを書いておこう!

家で: .....

学校で: .....

出かけた先で: .....

困ったときに相談できる人はだれか、書いてみよう!

学校のこと: .....

友達のこと: .....

その他のこと: .....

# 区や青少年団体・地域での活動を知ろう!



青少年育成地区委員会では 行事は青少年育成地区委員(地域のボランティア約2,200人)が企画・運営

区内には17の青少年育成地区委員会があり、地域の特色を生かした行事を行っています。

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>野外活動</b><br>キャンプ<br>ハイキング<br>川遊び<br>飯ごう炊さん<br>潮干狩り<br>いも堀り など<br> | <b>スポーツ</b><br>キャッチバレーボール<br>バドミントン<br>サッカー・野球<br>スケート教室<br>なわとび記録会<br>ボウリング など<br> | <b>文化事業</b><br>音楽祭<br>カルタ大会<br>折り紙教室<br>自転車安全教室<br>中学生意見発表会<br>救命救急講習 など<br> | <b>地域交流</b><br>地区祭<br>地域の清掃活動<br>環境パトロール<br>ボランティア体験<br>うどん作り<br>もちつき大会 など<br> |
|--|---|--|--|



青少年課青少年係、各青少年育成地区委員会事務局



青少年委員会では 各小学校区から校長推薦された65名と、小学校長会、中学校長会の代表各1名、計67名が活動

ジュニアリーダー養成講習会、子ども会事業やスポーツ大会などの行事を企画・運営しています。  
\*ジュニアリーダー養成講習会  
小学5・6年生、中学生を対象にキャンプ、体験学習、レクリエーションなどを通して、地域活動で中心的役割を担う青少年を育成しています。学校や学年を超えた友達づくりや交流の機会がもてます。



青少年課青少年係

学校・地域では 地域の方々が、子どもや地域のために知識やパワーを活かすとともに、学校施設を有効活用し、学校応援団...区立小学校65校 地域の核としての開かれた小学校づくりを推進しています。

|                     |                 |            |
|---------------------|-----------------|------------|
| 学校(校庭・図書館)開放事業      | 子育て支援課学校応援団・開放係 | ☎5984-1057 |
| 児童放課後等居場所づくり(ひろば)事業 |                 |            |

**ねりっこクラブ**  
放課後や長期休業中に実施校の児童なら誰でも利用できる「ねりっこひろば」と、保育を必要とする児童を対象とする「ねりっこ学童クラブ」を一体的に行っています。

|                |            |
|----------------|------------|
| 子育て支援課放課後児童対策係 | ☎5984-1519 |
|----------------|------------|

## 子ども向けの事業・施設

子育てのひろば

|               |                    |            |
|---------------|--------------------|------------|
| 学童クラブ室「にこにこ」  | 子育て支援課子ども育成係       | ☎5984-5827 |
| 乳幼児専用施設「びよびよ」 | 練馬子ども家庭支援センター育児支援係 | ☎3993-8155 |

乳幼児親子や小中学生・高校生が自由に過ごせる施設です。各種事業も行っています。

|                |              |            |
|----------------|--------------|------------|
| 児童館(17館)       | 子育て支援課子ども育成係 | ☎5984-5827 |
| 厚生文化会館 児童室(1室) | 厚生文化会館(代表)   | ☎3991-3080 |
| 地区区民館(22館)     | 地域振興課地域施設係   | ☎5984-4573 |

◆区立施設の住所、電話番号は、「わたしの便利帳」をご覧ください。また、区ホームページでもご案内しています。<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>「目的別検索」の「施設案内」をクリックしてください。