

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・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
		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(教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン)	0120-53-8288	24時間
いじめに関する専用相談	いじめ相談メール(練馬区立学校教育支援センター)⇒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。		
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
	// メッセージダイヤル(吹込専用)	0120-874-378	
子どものSOS全般を受け止める相談	ねりまホットアプリ+ ⇒ WebまたはLINEを利用して、チャットで学校やおうちで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。		
	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
	こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
	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	電話番号	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
		〒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(いちほやく)	24時間
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。		月～金 9:00～23:00 土日祝・年末年始 9:00～17:00

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 ※からだやこころの健康に関する相談	管轄の保健相談所にご相談ください。	月～金 8:30～17:00
	総合福祉事務所 ※生活相談・生活保護・家庭相談	管轄の総合福祉事務所相談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、家計などの相談	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 ※家族の方からのご相談も受け付けています。	03-5848-8341	月～土(木を除く) 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!

- ▲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。
- ▲スマホのアプリは、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。
- ▲学校で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と練馬区ルール ～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	電話番号	受付時間
インターネットトラブルの相談	「こたエール」 ※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

◆薬物乱用、ダメ!ゼツタイ!!

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	電話番号	受付時間
薬物乱用	東京都保健医療局健康安全部薬務課	03-5320-4505	月～金 9:00～17:00
	ヤング・テレホン・コーナー	03-3580-4970	24時間
非行	東京法務少年支援センター	03-3550-8802	月～金 9:00～12:00 13:00～17:00
	ねりま青少年心理相談室	03-3550-8802	
犯罪被害	犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口(公益社団法人被害者支援都民センター)		03-3222-9050
	区内三警察署警務課	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		03-5577-3899
	東京都	070-3163-9003(女性弁護士)	月火木 15:00～18:00
		080-9418-8245(男性弁護士)	土 9:00～正午
練馬区	080-4574-9845	水・金 15:00～18:00	

子どもの相談窓口をデジタルリーフレットでこちらからご覧になれます。⇒



リーフレット



YouTube版

令和6年(2024年)4月発行

練馬区青少年育成活動方針

令和6年度
(2024年度)
保存版

子どもたちの輝く未来のために 私たちができること

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。



よしおか りんこ
吉岡 凜子さん 作画(大泉第二中学校3年時)
～令和6年健やかカレンダー入選作品より～

育成活動方針の使い方～新学期やってみよう!～

- 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 子どもと話し合ってみましょう!
- 3ページ 区や青少年団体・地域での活動を知ろう!
- 4～5ページ 相談先や注意点について確認しよう!



©2011練馬区ねり丸

誌面には、子どもが参加できる地域活動等、子育てに役立つ情報を掲載しています。



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・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)

育成活動で大切な4つの目標を確認しよう！

子どもと話し合ってみましょう！

区や青少年団体・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



きたおか あゆみ
北岡 歩さん 作画(大泉第四小学校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てていきます。
- ・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。

- 保護者 子ども
- おうちのルールを決めている
 - 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
 - 学校の話をおうちで話している
 - 子どもの友達を知っている
 - 外出するときはおうちの人に伝えている

おうちのルールを書いておこう！

家のお手伝い：

帰宅時間：

スマホ・インターネットの時間：

●家族の日 11月17日(日) ※11月第3日曜日 ●家族の週間 11月10日(日)～23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



はたの ふか
波多野 楓花さん 作画(開進第四小学校3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。

- 保護者 子ども
- 地域等の行事・活動を知っている
例) 青少年育成地区委員会の行事
青少年委員会の行事
町会・自治会の行事
地域のお祭りや防災訓練
児童館・地区区民館の行事
ボランティア活動

詳しくは P3へ

どんな活動・行事に参加したいか書いてみよう！

3 健全で安全な社会環境づくりを進めよう



じょうけ まい
上家 舞さん 作画(旭丘小学校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。

- 保護者 子ども
- インターネットやSNSを利用するときの危険性やルールを知っている
 - 20歳未満の飲酒・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
 - 近所の子どもに挨拶をする等で見守りをしている
 - ひまわり110番を知っている

詳しくは P5へ

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：



ひまわり110番についてはこちら

4 家庭・学校・地域・関係機関の連携を深めよう



おさべ あかり
成部 朱莉さん 作画(谷原中学校1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。

- 保護者 子ども
- 学校の行事や活動に参加したり、PTA活動に協力している
 - 気になることは学校・関係機関に相談している
 - 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
 - 地域の民生児童委員を知っている
 - 支援が必要な子どもの情報をどこに繋げれば良いかを知っている
 - 困ったときに相談できる人がいる

詳しくは P4へ

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：

青少年育成地区委員会

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。

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



あなたの地域の青少年育成地区委員会はここに



青少年委員会

青少年委員会は、各小学校長推薦の65名と、小・中学校長会の代表各1名、計67名が活動しています。ジュニアリーダー養成講習会・子ども会事業などを企画・運営しています。また、青年リーダーの地域活動を推進しています。

※ジュニアリーダー養成講習会※
毎年1月下旬頃、受講生を募集します！

小学5・6年生と中学生を対象に、ハイキングやキャンプなどの体験学習、グループワークなどを通して、地域活動で中心的役割を担うジュニアリーダーを育成しています。



詳細はこちら



青年リーダーの詳細はこちら



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

子ども向けの事業・施設

学校応援団事業

放課後に児童がそのまま学校内のひろば室で自主遊び等ができるひろば事業や、放課後・休日に区立小学校の校庭や図書室を地域に開放する学校開放事業を地域のボランティアである学校応援団の運営で実施しています。



詳細はこちら

ねりっこクラブ事業

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。



詳細はこちら

以下の施設は乳幼児親子や小中学生・高校生が自由に過ごせます。各種事業も行っています。

児童館(17館)	子育て支援課児童館係	03-5984-5827
厚生文化会館 児童室(1室)	厚生文化会館	03-3991-3080(代表)
地区区民館(22館)	地域振興課地域施設係	03-5984-4573

乳幼児や保護者向けの子育てのひろばもあります。

学童クラブ室「にこにこ」(69室)	子育て支援課児童館係	03-5984-5827
乳幼児専用施設「びよびよ」(10室)	在宅育児支援担当課育児支援係	03-5984-5673



◆区立施設の住所、電話番号は区ホームページをご覧ください。トップページ「目的別検索」の「施設からさがす」をクリックしてください。