



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	月～土 9:00～17:00 *金曜日は18:00まで
		練馬 03-3991-3666	
		関 03-3928-7200	
いじめに関する 専用相談	東京都教育相談センター (教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)	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)⇒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	24時間子供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
	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)に関する相談ができます。		

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できます。

***周囲の方**「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とも、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	児童相談所虐待対応ダイヤル	189(いちはやく)	24時間
	東京都児童相談センター	03-5937-2311	月～金 9:00～17:00
	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 土日祝 9:00～17:00
	子ども家庭支援センター ※子どもに関する全般的な相談も 受け付けています。	通告専用フリーコール 〒176地域 03-3993-9170 〒179地域 03-3993-9172 〒177・178地域 03-3995-1108	月～金 8:30～19:00 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 ※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 8:30～17:15
	総合福祉事務所 ※生活費や家庭の相談(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～土 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!

- △ 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。
- △ 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。

- △ LINE などのスマホのアプリは、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。
- △ 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 https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/	 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!セツタイ!!

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	03-5320-4505	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	03-5287-3336	月・金 9:30～17:30 火・水 9:30～19:00
	区内三警察署警務課	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	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	24時間

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>



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

令和5年度
(2023年度)
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。



わたなべ かほ
渡辺 果歩さん 作画(大泉西中学校1年時)

新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながら、子どもたちを見守っていきましょう。
・外出前の体調確認、帰宅後のうがい・手洗い・手指消毒を心がけましょう。
・事業を実施する場合は感染症予防対策を行い、感染リスクを最小限にしましょう。
・3つの密(密閉・密集・密接)を避けましょう。屋内では定期的な換気を行い、ほかの人と接するときは十分な距離を取りましょう。
※新型コロナウイルス感染症に関する最新の情報は、区ホームページをご確認下さい。

育成活動方針の使い方

- 1 ページ
- 2 ページ
- 3 ページ
- 4～5 ページ

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!
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



こちらから、アンケートに
ご協力をお願いします。

(ご意見・お問い合わせ)

練馬区教育委員会事務局こ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!

1 心のかよう明るい家庭づくりを進めよう



・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19日(日) ※11月第3日曜日 ●家族の週間 11月12日(日)～25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



・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



・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



・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。

子どもと話し合ってみましょう!



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合っている

子どもの友達を知っている

おうちのルールを書いておこう!

家のお手伝い:

帰宅時間:

テレビ・ゲーム・スマホの時間:

保護者 子ども

地域等の行事・活動を知っている

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

どんな地域等活動・行事に参加したいか書いてみよう!

.....

.....

.....

保護者 子ども

インターネットや SNS を利用するときのリスク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

近所の子どもの挨拶をする等で見守りしている

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番の内容はこちら

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つなげれば良いかを知っている

困った時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:

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 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。
※新型コロナウイルス感染症予防対策ガイドラインに基づいて、活動しています。

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 ポウリング 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
--	---	--	--

あなたの地域の育成地区委員会を検索できます。

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 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

新型コロナウイルス感染症予防対策ガイドラインに基づいて、ジュニアリーダー養成講習会、子ども会事業などの行事を企画・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
小学5・6年生、中学生を対象に体験学習、レクリエーションなどを通じて、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 地域の皆さんが、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・図書館等)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対策第一係 ☎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」(71室)	子育て支援課児童館係	☎5984-5827
乳幼児専用施設「びよびよ」(11室)	子ども家庭支援センター育児支援係	☎5984-5673

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	☎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。