

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	
	教育相談メール・いじめ相談メール ⇒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・東京都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	ねりまホットとアプリ+ ⇒ 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(わかさぽ) ⇒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	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
		〒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(いちばやく)	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。				

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。	

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。	⚠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。
⚠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。	⚠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		家族のために(保護者向け)	
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。		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、会話を大切にします。			

相談内容	相談窓口	電 話	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 なら 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。	*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。
⚠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。		

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業務課	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		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		0120-8891-77 03-5577-3899
	子供・保護者専用性被害相談ホットライン		0120-333-891
	LINE相談「性被害相談窓口」 		
	児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口	東京都	070-3163-9003(女性弁護士) 070-1310-6899(女性弁護士)
			080-9418-8245(男性弁護士)
	練馬区	080-4574-9845	月火木 15:00～18:00 土 9:00～正午 水・金 15:00～18:00

練馬区青少年育成活動方針

令和7年度
(2025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。



たなか の
田中 かや乃さん 作画 (石神井台小学校5年時)
～令和7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！



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。

※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7年(2025年)4月発行

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



おくやま とうへい
奥山 航平さん 作画(練馬小学校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。

- 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 |
| ☐ | ☐ | 学校的话题をおうちで話し合っている |
| ☐ | ☐ | 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16日(日) ※11月第3日曜日 ●家族の週間 11月9日(日)～22日(土) ※こ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、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



なかしま さわ
中島 咲花さん 作画(泉新小学校4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

どんな地域等活動・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



たかはし ひいろさん 作画(大泉第二中学校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。

- 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 |
| ☐ | ☐ | 近所の子どもの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：

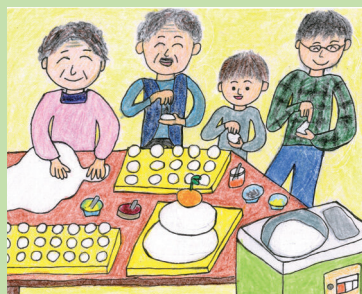
学校で：

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



たけなが ゆうこ
竹永 侑悟さん 作画(春日小学校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。

- 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が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
いもほり 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ちら



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

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。



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

放課後帰宅せずに児童がそのまま学校内のひろば室など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住民からな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	☎5984-5827
厚生文化会館 児童室 (1室)	厚生文化会館	☎3991-3080
地区区民館 (22 館)	地域振興課地域施設係	☎5984-4573

乳幼児親子の相談もできます。

学童クラブ室「にこにこ」(69室)	子育て支援課児童館係	☎5984-5827
子育てのひろば「ぴよぴよ」(11室)	在宅育児支援担当課育児支援係	☎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。