



じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん
一人で悩まず、相談しよう



- あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐち ばんごう
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そうだんまどぐち まいめ
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを介して



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



えすえぬえす
SNS



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん電 電話

えすえぬえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談

3

かんが えすえぬえす とうきょう
考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを介して



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



えすえぬえす
SNS



メール



でん電 電話

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

せいぼうりょくきゅうえん なな
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12



じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや
不安や悩みがあるときは...

ひとり なや
一人で悩まず、相談しよう



くしちやうそんりつがつうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年3月版

S SNS
X メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめた

1 はな とうきょうこども 電
話してみなよ 東京子供ネット
いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ
0120-874-374 平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00
東京都児童相談センター (年末年始を除く)
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそくだんいっばん とうきょうと そうだん X 電
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談
24時間対応
0120-53-8288 ホームページ内からメール相談もできます。
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういくそくだん S
SNS等教育相談
ニックネームや通称名を使って相談することもできます。
毎日 15:00~23:00 (受付は22:30まで)
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす と う き ょう S
考えよう!いじめ・SNS@Tokyo
いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ
◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。
◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 電
24時間子供SOSダイヤル
いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310
文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。

6 ヤング・テレホン・コーナー 電
ひこう 不登校、いじめ、犯罪被害等に関する相談
24時間対応
03-3580-4970
警視庁 少年相談係
◆月~金 8:30~17:15
◆夜間、土日祝日・年末年始
専門の担当者(心理職、警察官)が対応
宿直の警察官が対応

7 7 電
よいこに電話相談
学校、子育て等、子供に関する相談全般
よいこに
03-3366-4152
東京都児童相談センター
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S X 電
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談
24時間対応
03-5577-3899
東京都教育委員会
◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00

9 せいぼうりょくきゅうえん な な 電
性暴力救援ダイヤルNaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力救援センター・東京

10 こたエール S 電
ネット・スマホのトラブル相談
24時間
0120-1-78302
東京都児童相談センター
「相談はっとLINE@東京」
※メール相談は 24時間

11 こころといのちのほっとライン S 電
はなしてなやみ
0570-087478
東京都保健医療局
毎日 12:00~翌朝5:30

12 12 電
こころの電話相談
心の健康に関する相談
平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
東京都立精神保健福祉センター
港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区
千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域
多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
03-3302-7711 **03-3844-2212** **042-371-5560**

13 13 電
こころの電話相談室
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
月~金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く)
東京都立小児総合医療センター

14 14 電
福生市教育相談室 子ども家庭センター
子供の性格や不登校、学校生活、子育て等に関する相談
児童虐待や子育てに関する相談
042-551-7700 **042-539-2555**
【月~土曜日 午前8時30分から午後5時15分】
【水曜日は、午後8時まで】
【土曜日は、正午から午後1時を除く】

ふあん なや だれ にも あります。 みぢか しんらい おとな うえ がある 相談機関に 相談 してみましよう。