



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



- ・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- ・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を含む

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 話

学校生活の悩みに関する相談
心・性・命などを含めたえすえぬえす
SNS

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



メール



でん電 話

えすえぬえすとうきょういくそだん
SNS等教育相談

3

かんが
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそだんいっぱいとうきょうとそだん
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

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

でんわそだん
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

そだん

まちだしりつがつこうよう
町田市立学校用れいわ ねん がつばん
令和7年12月版

S えすえぬえす
SNS
M メール
E 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談

ふあん なや

だれ

みちか しんらい おとな うえ そだんきかん そだん

1 はな 話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん 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

じかんたいおう
**24時間対応
0120-53-8288**とうきょうときょういくそだん
東京都教育相談センター

メ 電

3 えすえぬえすとうきょういくそだん 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。

まいにち 15:00~23:00
(受付は22:30まで)とうきょうときょういくそだん
東京都教育相談センター

電話

4 かんがえよう!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。

とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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**もんぶかがくしきょう かんり 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。

電

6 ヤング・テレホン・コーナー

ひこう、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
24時間対応**03-3580-4970**

けいしちょう 警視庁 少年相談係

電

7 よいこに電話相談

03-3366-4152とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

がっこう 学校、子育て等、

こども かん 子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

電

8 じどう せいと せいぼうりょく まも 呪童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしょくいんとう 教職員等による児童・生徒への
せいぼうりょくとう 性暴力等に関する通報、相談◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

S M 電

9 せいぼうりょくきゅうえん 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく 性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう
24時間対応**03-5577-3899**せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援センター・東京

電

10 こたエール

ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロ**0120-1-78302**

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

じゅくじつ ねんまつねんし のぞ
15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は 24時間

S 電

12 こころの電話相談

こころ けんこう かん 心の健康に関する相談

みなど しんじゆく しながわ めぐら 港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、なかの 中野、杉並、練馬

03-3302-7711

へいじつ 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

ちよだ ちゅうおう ぶんきょう 千代田、中央、文京、台東、

すみだ 墨田、江東、豊島、北、荒川、

あらかわ いたばし 板橋、足立、葛飾、江戸川、

とうきょうじょ域 (23区、島しょ地域以外)

03-3844-2212

電

みちか しんらい おとな うえ そだんきかん そだん

たまちいき 多摩地域

くどう ちいきいがい

(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

13 こころの電話相談室

こども こうどう こころ はつたつとう かん 子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ きん 月~金 9:00~12:00

どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)とうきょうとりつしょうにそうごういりょう
東京都立小児総合医療センター

電

14 まちだしそだんしつ 町田市相談室

こ そだてとう かんするそだん 子どもの性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

まちだしきょういく 町田市教育センター 042-792-6546

まちだしきょういくいんかいしどうか 町田市教育委員会指導課 042-724-2867

まちだしきょういくいんかい 町田市教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そだんきかん そだん
不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。