



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

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

とうきょうとし どうそうだん  
東京都児童相談センター

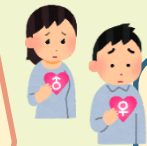
1

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・命などを含めた



こころ せい いのち かん なや  
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 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



まちだしりつがっこう  
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  
✕  
メール  
電  
電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

1

はな とうきょうこども  
話してみなよ 東京子供ネット

電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ  
0120-874-374 平日 9:00～21:00  
土日祝日 9:00～17:00

とうきょうとじどうそうだん  
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

✕  
電

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

とうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

ホームページ内から  
メール相談もできます。

3

えすえぬえすとうきょういくそうだん  
SNS等教育相談

S  
電

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)

とうきょうときょういくそうだん  
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  
考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

S

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

電

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

もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない  
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 ふうこう はんざいひがいてう かん そうだん  
非行、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

せんもん だんとうしや しんりしやう けいさつかん たいおう  
専門の担当者(心理職、警察官)が対応

◆月～金 8:30～17:15  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
宿直の警察官が対応

7

でんわそうだん  
よいこに電話相談

電

よいこに  
03-3366-4152

とうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター

がっこう こそだ とう  
学校、子育て等、  
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)

10

こたエール

S  
電

ネット・スマホのトラブル相談  
なやみゼロに 月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

0120-1-78302

※メール相談は 24時間

ラインアカウント  
「相談はってLINE@東京」

12

でんわそうだん  
こころの電話相談

電

こころ けんこう かん そうだん  
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)

みなと しんじゆく しなかわ めぐろ  
港、新宿、品川、目黒、  
大田、世田谷、渋谷、  
中野、杉並、練馬  
03-3302-7711

ちやうつ ちやうつ ぶんきやう たいどう  
千代田、中央、文京、台東、  
墨田、江東、豊島、北、荒川、  
板橋、足立、葛飾、江戸川、  
島しょ地域  
03-3844-2212

たまちいき  
多摩地域  
(23区、島しょ地域以外)  
042-371-5560

とうきょうとりつせいしんほけんふくし  
東京都立精神保健福祉センター

8

じどう せいと せいほうりよく まも そうだんまどくち  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

S  
✕  
電

きょうしきえんとう じどう せいと  
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

◆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



9

せいほうりよくきゅうえん なな  
性暴力救援ダイヤルNaNa

電

せいほうりよく せいひがいてい かん そうだん  
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
03-5577-3899

せいほうりよくきゅうえん とうきょう  
性暴力救援センター・東京

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 毎日 12:00～翌朝5:30 とうきょうとほけんいりようきよく  
東京都保健医療局

いきることに悩んでいる人の  
ための相談

13

でんわそうだんしつ  
こころの電話相談室

電

こども こうどう こころ はつたつとう かん そうだん  
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)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし  
東京都立小児総合医療センター

14

まちだしそうだんしつ  
町田市相談室

こ せいかく こうどう がっこうせいかつ こそだてとう かんする そうだん  
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 そうだんきかん そうだん  
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。