

・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



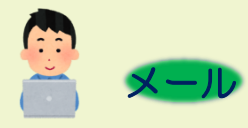
いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



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 **考えよう！いじめ・SNS@Tokyo** 4

きょういくそうだんいっばん **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 **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 **性暴力救援ダイヤルNaNa** 9

でんわそうだん **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 そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



町田市立学校用  
れいわ ねん がつぱん  
令和8年4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

とうきょうとじどうそくだん  
**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  
**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。

とうきょうときょういくそくだん  
**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  
**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)

とうきょうときょういくそくだん  
**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**

もんぶかがくしょう 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

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**

けいしちょう しょうねんそくだんがかり  
**警視庁 少年相談係**

◆月~金 8:30~17:15  
専門の担当者(心理職、警察官)が対応

◆夜間、土日祝日・年末年始  
宿直の警察官が対応

**7** でんわそくだん  
**よいこに電話相談** 電

学校、子育て等、  
子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152**

とうきょうとじどうそくだん  
**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  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S X 電

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** せいぼうりょくきゅうえん な な  
**性暴力救援ダイヤルNaNa** 電

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
**03-5577-3899**

せいぼうりょくきゅうえん とうきょう  
**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  
なやみゼロに 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

**0120-1-78302**

LINEアカウント  
**「相談はって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**

毎日 12:00~翌朝5:30

い きるこゝろに悩んでいる人の  
ための相談

とうきょうとほけんいりりょうきょく  
**東京都保健医療局**

**12** でんわそくだん  
**こころの電話相談** 電

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 しょうくく しなやのく めぐろ 港、新宿、品川、目黒、 お茶の水、大塚、大塚、大塚	ちやうだ ちゆうぶ ぶんきやう たいとう 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	たまたちま 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

**03-3302-7711** **03-3844-2212** **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**

**13** でんわそくだんしつ  
**こころの電話相談室** 電

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  
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしょういんそごういりりょう  
**東京都立小児総合医療センター**

**14** まちだしそくだんしつ  
**町田市相談室**

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 みにか 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。