



じどう
児童・生徒のみなさんへ

ふあん
不安や悩みがあるときは …

ひとり
なや
そだん
一人で悩まず、相談しよう



あかもる
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
まいめ
そだんまどぐち
ばんごう
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ
主に、
SNSを含む
不登校に関する
相談



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



ひこう
非行や暴力、犯罪被害
などを相談したい。



メール



電話
でん
わ

学校生活の
悩みに関する
相談



こころ
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



電話
でん
わ

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

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
メ メール
電 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

心・性・命などを含めた

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。

1 はな 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 へいじつ 平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)
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 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
じかんたいおう 24時間対応 0120-53-8288 ホームページ内から
ない メール相談もできます。
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

3 えすえぬえすとうきょういくそだん SNS等教育相談 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。
まいにち 毎日 15:00~23:00
うけつけ (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

4 かんがえよう!いじめ・SNS@Tokyo S 電
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。

6 ヤング・テレホン・コーナー 電
ひこう 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
じかんたいおう 24時間対応 03-3580-4970
けいしちょう しょうねんそだんがかり 警視庁 少年相談係
せんもん たんとうしゃ しんりしき 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
やかん どに ちじゅくじつ ねんまつねんし 夜間、土日祝日・年末年始
しゆくちよく けいさつかん たいおう 宿直の警察官が対応

7 でんわそだん 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 かんり そだんぜんばん
子供に関する相談全般
へいじつ 平日 9:00~21:00
どにちじゅくじつ 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼりょく まも そだんまどぐち 呪童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S
きょうしょくいんとう じどう せいと
教職員等による児童・生徒への
せいぼりょくじゅう かんり つうほう そだん
性暴力等に関する通報、相談
けつ か もく ◆月、火、木 15:00~18:00
ど ◆土 9:00~12:00 とうきょうときょういくいいんかい 東京都教育委員会

9 せいぼりょくきゅうえん なな 性暴力救援ダイヤルNaNa 電
せいぼりょく せいひがい かん そだん
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 0120-1-78302
げつ ど 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※メール相談は 24時間

らいん 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
とうきょうときょういくいいんかい 東京都教育委員会

11 こころといのちのほっとライン S 電
はなしてなやみ まいにち 毎日 12:00~翌朝5:30
とうきょうときょういくいいんかい 東京都保健医療局

12 でんわそだん こころの電話相談 電
こころ けんこう かん そだん 心の健康に関する相談
へいじつ 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
みなと しんじゅく 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
ちよだ ちゅうおう ぶんきょう たいとう 千代田、中央、文京、台東、すみだ こうとう としま 墨田、江東、豊島、北、荒川、いたば 板橋、足立、葛飾、江戸川、とう 島しょ地域
03-3844-2212
とうきょうときり せいしんほんふくし 東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそだんしつ 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 そだん 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
どにちじゅくじつ ねんまつねんし のぞ (土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうときり 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

14 まちだしそだんしつ 町田市相談室 電
せいかく こうどう がっこうせいかつ こそだてとう かん 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。