



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



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、学校生活のことで相談したい。



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

SNS等教育相談

3

かんがえよう!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・命などをめめた



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
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 ふあん なや ひitori なや そうだん
 児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう



都立学校用
 令和5年12月版

S SNS
 X メール
 電 電話

主に、SNSを含む
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なを
 学校生活や家庭での悩みに関する相談

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、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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
 とうきょうとじどうそうだん とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00~17:00
 (年末年始を除く)
 (子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそうだんいっばん 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 とうきょういくそうだん S
SNS等教育相談

ニックネームや通称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 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 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 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

◆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 でんわそうだん 電
よいこに電話相談

がっこう 学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152 へいじつ 平日 9:00~21:00 とうきょうとじどうそうだん
 東京都児童相談センター
 ちやうかくげんごしやうがしやそうだん 聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

8 じどう せいと せいぼうりよく 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

きょうしきえんどう 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
東京都教育委員会

9 せいぼうりよくきゆうえん 電
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりよく 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

LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」

ネット・スマホのトラブル相談
 なやみゼロに
0120-1-78302 げつ 月～土 15:00~21:00
 (祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

12 でんわそうだん 電
こころの電話相談

こころ 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)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬 03-3302-7711	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	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

13 でんわそうだんしつ 電
こころの電話相談室

こども 子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119
 げつ 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

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

生きることに悩んでいる人のための相談
 毎日 12:00~翌朝5:30
東京都保健医療局

ふあん なやみ だれにもあります。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よう。