



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



・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。

主に、SNSを含む
いじめ・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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



- 3 SNS等教育相談
- 4 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo
- 2 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン
- 1 東京都児童相談センター
- 6 ヤング・テレホン・コーナー

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



- 10 こたエール
- 11 こころといのちのほっとライン
- 8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
- 9 性暴力救援ダイヤル NaNa
- 12 こころの電話相談



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



町田市立学校用
令和7年7月版

S SNS
M メール
T 電話

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談

- 1 **話してみなよ 東京子供ネット** (電話)
いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ 平日 9:00~21:00
0120-874-374 土日祝日 9:00~17:00
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 **教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン** (電話)
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 **SNS等教育相談** (SNS)
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)
東京都教育相談センター
- 4 **考えよう!いじめ・SNS@Tokyo** (SNS)
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 **24時間子供SOSダイヤル** (電話)
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** (電話)
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
24時間対応 ◆月~金 8:30~17:15
03-3580-4970 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
警視庁 少年相談係
- 7 **よいこに電話相談** (電話)
学校、子育て等、子供に関する相談全般
よいこに **03-3366-4152** 平日 9:00~21:00
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)
- 8 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** (SNS, 電話)
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 **性暴力救援ダイヤル NaNa** (電話)
性暴力・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** (SNS, 電話)
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
LINEアカウント 「相談ほっとLINE@東京」
- 11 **こころといのちのほっとライン** (SNS, 電話)
はなしてなやみ **0570-087478** 毎日 12:00~翌朝5:30
東京都保健医療局
- 12 **こころの電話相談** (電話)
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)
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**
東京都立精神保健福祉センター
- 13 **こころの電話相談室** (電話)
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)
東京都立小児総合医療センター
- 14 **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
町田市教育センター **042-792-6546**
町田市教育委員会指導課 **042-724-2867**
町田市教育委員会

心・性・命などを含めた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

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。