

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。



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 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

心・性・命などをめめた
 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。



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

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
一人で悩まず、相談しよう



まちだしつがっこう
町田市立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和7年2月版

S SNS
メール
電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを利用

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
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つだん
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 きょういくそつだんいっばん とうきょうと そつだん
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 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つだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすととうきょういくそつだん
SNS等教育相談 S

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つだん
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 いじめ、ふと登校、はんざいひがひどう かん そつだん
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 たんとしや しんりよく 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

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめだ

7 だんわそつだん
よいこに電話相談 電

がっこう、こまごだ とら
学校、子育て等、
こども かん そつだんぜんぱん
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
どにちしゆじつ
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つだん
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そつだんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S X 電

きょうしよくいんどう じどう せいと
教職員等による児童・生徒への
せいぼうりよくとう かん つうほう
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 せいぼうりよくきゆうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいぼうりよく せいひがひ かん そつだん
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいぼうりよくきゆうえん 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

※メール相談は 24時間

ら い ん
LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」
そつだん しゆじつ ねんまつねんし のぞ
ネット・スマホのトラブル相談

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やうきょく
東京都保健医療局

12 だんわそつだん
こころの電話相談 電

こゝろ けんこう かん そつだん
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)

| | | |
|---|--|---|
| <p>まほ せいしんく しのがわ、めくろ 港、新宿、品川、目黒</p> <p>おおた せいたが せきや 大田、世田谷、渋谷</p> <p>なかの すずなみ ねいば 中野、杉並、練馬</p> <p>03-3302-7711</p> | <p>ちよだ ちゆうおう ぶんきやう たいとう 千代田、中央、文京、台東</p> <p>すみだ とうとう きた かんがわ 墨田、江東、豊島、北、荒川</p> <p>いたばし きたが せきや 板橋、足立、葛飾、江戸川</p> <p>あしや じやうきやう 葛飾、江戸川</p> <p>あしや じやうきやう 葛飾、江戸川</p> <p>03-3844-2212</p> | <p>たまらち 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p>042-371-5560</p> |
|---|--|---|

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 だんわそつだんしつ
こころの電話相談室 電

こども こうどう こゝろ ほうたつとう かん そつだん
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
(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 まちだしそつだんしつ
町田市相談室

こゝろの性格や行動、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 ちか みにちか しんらい おとな うえ
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。