



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を含む



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

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 とうきょうと  
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・命などをめめた



こころ せい いのち かん なや  
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

こころの電話相談

12



じどう せいと ふうん なや ひとり 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



区市町村立学校用  
 令和5年12月版

- S SNS
- X メール
- 電 電話

主に、SNSやSNS  
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを  
 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  
**0120-874-374** 平日 9:00~21:00  
 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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん 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

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**

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 土日祝日 9:00~17:00  
 (年末年始を除く)  
 東京都児童相談センター

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

8 じどう せいと せいぼうりょく まち 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**

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

◆日、火、木 15:00~18:00  
 ◆土 9:00~12:00  
 東京都教育委員会

9 せいぼうりょくきゆうえん 電  
**性暴力救援ダイヤルNaNa**

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  
**こたエール**

ネット・スマホのトラブル相談  
 なやみゼロに  
**0120-1-78302** 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

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 S 電  
**こころといのちのほっとライン**

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

生きることに悩んでいる人の  
 ための相談

12 でんわそうだん 電  
**こころの電話相談**

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 <b>03-3302-7711</b>	千代田、中央、文京、台東、 墨田、江東、豊島、葛 荒川、板橋、足立、葛飾、 江戸川、島しょ地域 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	---	--

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**

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 まちだしそうだんしつ  
**町田市相談室**

子供の性格や行動、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  
 町田市教育委員会指導課 042-724-2867  
 町田市教育委員会

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よう。