



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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和6年3月版

- SNS
- メール
- 電話

主に、SNSをめぐり
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
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
(年末年始を除く)

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
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
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
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
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 ひこう
ヤング・テレホン・コーナー

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
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

8 じどう せいと せいぼうりょく まも
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

◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00

東京都教育委員会

9 せいぼうりょくきゆうえん
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

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) ※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」

0120-1-78302

11 こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人の
ための相談

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 でんわそうだん
こころの電話相談

心の健康に関する相談
子供の行動や心の発達等に関する相談

平日9:00~20:00
(土日祝日、年末年始を除く)

多摩地域 (23区、島しょ地域以) **042-371-5560**

月～金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く) **042-312-8119**

東京都立精神保健福祉センター 東京都立小児総合医療センター

13 西東京市子どものSOSに関わる相談室

子どもかていしえん
子ども家庭支援センターのどか **042-439-0081**

月～土 9:00~16:00 (12:00~13:00 土及び日祝・年末年始除く)

にしとうきょうしこどもそうだんしつ
西東京市子ども相談室 **0120-9109-77**

月～金 14:00~20:00 土 10:00~16:00(日祝・年末年始除く)

14 にしとうきょうしきょういくいいんかい こども
西東京市教育委員会 子供に関わる相談

いこいーな窓口@西東京

にしとうきょうしきょういくそうだん
西東京市教育相談センター

042-420-2830

平日 9:00~17:00(土日祝・年末年始を除く)

ふあん なや だれにでもあります。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。