



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。

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。



えすえぬえす
SNS



ひこう ぼうりょく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 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 いっぱん 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・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談



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 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 ふあん 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6年5月版

- S SNS
- ✕ 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 へいじつ
0120-874-374 平日 9:00～21:00
 どうきょうとじ どうそうだん 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童相談センター (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
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。

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)
 どうきょうとじ どうきょういく そうだん
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

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

とうきょうとじ どうそうだん
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいほうりょく まも そうだんまどぐち S
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 せいほうりょく きゅうえん 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

せいほうりょく きゅうえん どうきょう
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

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

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

11 こころといのちのほっとライン S 電
はなしてなやみ

生きることに悩んでいる人のための相談

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 電
こころの電話相談

心の健康に関する相談
 平日9:00～午後7:00 (土日祝日、年末年始を除く)

こども こうどう こころ はつたつとう かん そうだん
 子供の行動や心の発達等に関する相談
 月～金 9:00～12:00 (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**

042-312-8119

とうきょうとりつせいしんほけんふくし とうきょうとりつしょうにそうごういりょう
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 電

こどもかていしえん
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。