



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



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をめぐり



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 ね 電話

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

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などをめぐり



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 ね 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 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 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



くしほろそんりつがつこうよう
 区市町村立学校用
 れいわ ねん がつぱん
 令和6年7月版

S SNS
 X メール
 電 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 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
 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 X 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 えすえぬえす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 かんが えすえぬえす と う き ょ う 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 じかんこどもえすおーえす 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
 警視庁 少年相談係
 ◆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

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめめた

7 電
よいこに電話相談
 よいこに
03-3366-4152
 東京都児童相談センター
 学校、子育て等、
 子供に関する相談全般
 平日 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

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 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
 ◆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 な な 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 S 電
こたエール
 ネット・スマホのトラブル相談
0120-1-78302
 ラインアカウント
「相談はっとLINE@東京」
 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

11 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 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)
 港区、新宿区、品川区、目黒区、
 大田区、世田谷区、渋谷区、
 中野区、杉並区、練馬区
03-3302-7711
 千代田区、中央区、文京区、台東区、
 墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、
 板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、
 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 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 S 電
文京区教育センター 総合相談室
 例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
03-5800-2595
03-5800-2596
 24時間対応 年中無休
 文京区教育センター

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん
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。