



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 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

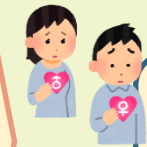
心・性・命などをめぐり



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 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

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



くしちよう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8年4月版

S  
えすえぬえす  
SNS  
メール  
でん 話  
電 話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめた

**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うだん  
**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。

とうきょうときょういくそうだん  
**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)

とうきょうときょういくそうだん  
**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 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。

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

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**

けいしちやう しょうねんそうだんがり  
**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

**7** でんわそうだん  
**よいこに電話相談** 電

学校、子育て等、  
子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152**

とうきょうとじどうそうだん  
**東京都児童相談センター**

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 せいぼうりよく 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** X

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

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

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**

ら い ん  
**LINEアカウント**  
「相談はっとLINE@東京」  
※メール相談は 24時間

**11** こころといのちのほっとライン S  
**こころといのちのほっとライン** 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やうきょく  
**東京都保健医療局**

**12** でんわそうだん  
**こころの電話相談** 電

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)

<p>みなと、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬</p> <p><b>03-3302-7711</b></p>	<p>千代田、中央、文京、台東、 墨田、江東、豊島、北、荒川、 板橋、足立、葛飾、江戸川、 島しょ地域</p> <p><b>03-3844-2212</b></p>	<p>多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p><b>042-371-5560</b></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** でんわそうだんしつ  
**こころの電話相談室** 電

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** せたがやくそうごうきょういくそうだん  
**世田谷区総合教育相談ダイヤル** 電

不登校、特別支援教育など、教育に関するさまざまな相談

**03-6453-1520**

相談時間 平日 9:00~18:00

せたがやくきょういくそうごう  
**世田谷区教育総合センター**

ふあん なや だれ にもあります。みぢか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。