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

・赤丸の数字は、２枚目の相談窓口の番号です。
・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。

SNS

- SNS等教育相談　③
- 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo　④

非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。

メール

- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン　②

電話

- 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

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。

SNS

- こたエール　⑪
- こころといのちのほっとライン　⑫

メール

- 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口　⑨

電話

- 性暴力救援ダイヤルNaNa　⑩
- こころの電話相談　⑬

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

西東京市立学校用
令和８年10月版

S SNS
メ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

1 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 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン メ 電

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 SNS等教育相談 S 電

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 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo S

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 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

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

03-3580-4970　警視庁　少年相談係

平日（月～金）8:30～20:00　土曜・日曜　9:00～17:00
（国民の祝日・休日及び年末年始は除く）

心・性・命などを含めた学校生活や家庭での悩みに関する相談

7 よいこに電話相談 電

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 生命（いのち）の安全教育 S メ 電

自分と相手を大切にし、よりよい関係であるために大切なこと

【小学生用】　【中学生・高校生用】

東京都教育委員会

9 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S メ 電

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

10 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

性暴力救援センター・東京

11 こたエール S 電

なやみゼロに
0120-1-78302
ネット・スマホのトラブル相談
月～土　15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）
LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」
※メール相談は 24時間受付

12 こころといのちのほっとライン S 電

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

13 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）
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

14 こどもの精神科受診に関する相談 電

当院児童・思春期精神科受診に関する相談

042-300-5111
月～金　9:00～17:00
（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

15 西東京市子どものSOSに関わる相談室 ・ 西東京市教育委員会

子ども家庭課
042-439-0081
月～土　9:00～16:00
（12:00～13:00
土及び日祝・年末年始除く）

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）

あったか相談窓口（教育相談総合窓口）
どこに相談していいか分からないときや迷ったときはご利用ください。
042-464-7110
月～金8:30～17:00　WEB 申し込み
（土日祝日、年末年始を除く）

いこいーな窓口@西東京

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。