



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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む



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 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ばん とうきょうと
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・命なごをめぐらした



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 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 ふうん なや ひitori 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



にしとうきょうしつがっこうよう
西東京市立学校用
 令和8年3月版



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 電話
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
 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 電話
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
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 SNS
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 電話
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 電話

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

7 だんわそうだん 電話
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

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 SNS 電話
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 電話
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 SNS 電話

ネット・スマホのトラブル相談

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

LINEアカウント
 「相談ほっとLINE@東京」

11 こころといのちのほっとライン SNS 電話

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 だんわそうだん 電話
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 9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

月～金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く)

042-371-5560 多摩地域(23区、島しょ地域以外)

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 SNS 電話

子ども家庭課 子ども家庭相談係

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

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

0120-9109-77 月～金 14:00~20:00 土 10:00~16:00 (日祝・年末年始除く)

いこいーな窓口 @西東京

14 にしとうきょうしきょういくいいんかい SNS 電話
西東京市教育委員会

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わ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 (土日祝日、年末年始を除く) WEB申し込み

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よう。