



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を介して



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことで相談したい。



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・命なごをめぐって



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  
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



区市町村立学校用  
令和6年5月版

- S SNS
- X メール
- 電 電話

主に、SNSをめぐり、いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを考えた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  
**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 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。

東京都教育相談センター

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)

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**

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 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** 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00  
(年末年始を除く)

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

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 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 せいぼうりょくきゆうえん 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**

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

LINEアカウント  
「相談ほっとLINE@東京」

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

**0120-1-78302**

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

毎日 12:00~翌朝5:30

**0570-087478** 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  
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)

多摩地域 (23区、島しょ地域以)  
**042-371-5560**

**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 電

子どもかていしえん  
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)

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。