



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。

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談



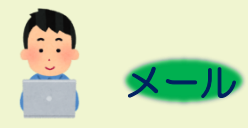
いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



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
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・命などをめめた



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
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8

せいぼうりよくきゅうえん
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



西東京市立学校用
令和7年2月版

- SNS
- メール
- 電話

主に、SNSやSNS
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 でんわそうだん 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
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち 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 でんわそうだん 電話
こころの電話相談

心の健康に関する相談
平日9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

子供の行動や心の発達等に関する相談
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に関する相談室 電話

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 SNS
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

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)

ふあん なや だれにでもあります。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。