# 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

区市町村立学校用
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）

| | | |
|---|---|---|
| 港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬<br>03-3302-7711 | 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<br>03-3844-2212 | 多摩地域（23区、島しょ地域以外）<br>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 ○○区市町村○○相談室

例）子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

**00-0000-0000**

◆区市町村の相談機関の内容を記載

**○○区市町村教育委員会**

**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。**