



じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

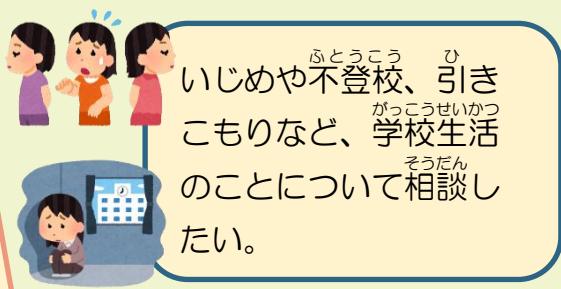
ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや
一人で悩まず、相談しよう



- あかまる すうじ
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そうちんまどぐち
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・
不登校を含む
主に、
いじめ・不登校に関する相談



学校生活の悩みに関する相談
心・性・命などを含めた



とうきょういくそうだん
SNS等教育相談

3

かんが
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそうだんいっぽん
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

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
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

でんわそうちん
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 … 一人で悩まず、相談しよう



にしどうきょうしきつがこうよう
西東京市立学校用
れいわ ねん がつばん
令和7年12月版

S SNS
メール
電話

いじめ・不登校に関する相談
主に、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談
心・性・命などを含めた

1 はな とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374 へいじつ 平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん
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ぽん 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 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

じかんたいおう 24時間対応
0120-53-8288 とうきょうときょういくそうだん
東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3 とうきょういくそうだん
SNS等教育相談 S

ニックネームや通称を使って
相談することもできます。
まいにち 毎日 15:00~23:00
(受付は22:30まで)

とうきょうときょういくそうだん
東京都教育相談センター

4 かんが
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。
とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

5 じかんこども
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 とうきょうときょういくそうだん
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

ひこう 非行、いじめ、ふとうこう、はんさいひがいとう
じかんたいおう 24時間対応
03-3580-4970 けいしちょう
警視庁 少年相談係
とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

◆月～金 8:30～17:15
専門の担当者(心理職、警察官)が対応
やかん どにちしゅくじつ ねまつねんし
◆夜間、土日祝日・年末年始
じゅくらく けいしちつ たいおう
宿直の警察官が対応

7 でんわそうだん
よいこに電話相談 電

学校、子育て等、
子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152 とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター

平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00

8 じどう せいと せいぼうりょく
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 まも
そうだんまどぐち S
メ
電

きょうしょくいんとう
教職員等による
じどう せいと せいぼうりょくとう
児童・生徒への性暴力等
かん つうひょう そうだん
に関する通報、相談
けつ か もく
◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00 とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

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
0120-1-78302 とうきょうときょういくいいんかい
月～土 15:00~21:00
(祝日・年末年始を除く) とうきょうときょういくいいんかい
※メール相談は24時間受付

9 せいぼうりょくくわうえん
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいぼうりょく せいひがい かん そだん
性暴力・性被害に関する相談
じかんたいおう 24時間対応
03-5577-3899 せいぼうりょくくわうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

12 でんわそうだん
こころの電話相談 電

こころ けんこう かん そだん
心の健康に関する相談
へいじつ
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)
とうきょうとりつせいしんほんふくし
東京都立精神保健福祉センター

042-312-8119 とうきょうとりつしょうにそうごういりょう
東京都立小児総合医療センター

13 でんわそうだん
西東京市子どものSOSに関する相談室 電 S

こども家庭支援センター
のどか しょくらん
042-439-0081 0120-9109-77
月～土 9:00~16:00
(12:00~13:00)
土及び日祝・年末年始除く 月～金 14:00~20:00
土 10:00~16:00
(日祝・年末年始除く)

にしどうきょうしきつ
西東京市子ども相談室

14 にしどうきょうしきつ
西東京市教育委員会 電 S

あつたか相談窓口(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
(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。身边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。