



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

SNS等教育相談

3

かんが
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

きょういく そうだん いっぱん
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

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。



えすえぬえす
SNS

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



メール



でん 電 話



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



西東京市立学校用
令和7年3月18日版

S SNS
M メール
T 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・命なつを考えた

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)

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。

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

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)

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 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。

とうきょうと きょういく いんかい
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

けいしちやう 警視庁
しょうねん そうだん がかり
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)

ちやうかくげん ごしやうがいしや そうだん
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

とうきょうとじ どうそうだん
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そうだんまどぐち S
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

とうきょうと きょういく いんかい
東京都教育委員会

9 せいぼうりよく 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

せいぼうりよく きゆうえん
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

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

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 S 電

はなしてなやみ
0570-087478 毎日 12:00～翌朝5:30

い 生きることに悩んでいる人の
ための相談

とうきょうと ほけんいりやうきよく
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

こころ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談

こども こうどう こころ はつたつとう かん そうだん
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)

とうきょうと せいせいしん ほんふん 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 けいれい しょうごういりやう
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 S

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)

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んかい 電 S
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

ふあん なや だれ 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。