



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



ひこう ぼうりょく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 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 いっぱん 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

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



こころ せい いのち かん なや
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 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 ふあん なや ひとり なや そうだん
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



にしとうきょうしりつがっこうよう
西東京市立学校用
 令和7年7月版

S SNS
 M メール
 T 電話

主に、SNSを含む
 いじめ・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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ
0120-874-374 平日 9:00～21:00
 とうきょうとじ どうそうだん 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童相談センター (年末年始を除く)
 (子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういく そうだん いっぱん 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

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 電
よいこに電話相談

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

がっこう、こそだ、とう 学校、子育て等、
 こども かん、そうだんぜんばん 子供に関する相談全般

へいじつ 平日 9:00～21:00
 どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00～17:00

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
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしゅくいんとう 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
 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 せいぼうりょく きゅうえん 電
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひが い かん、そうだん 性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいぼうりょく きゅうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

10 S 電
こたエール

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 S 電
こころといのちのほっとライン

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 ほけんいりょうきょく
東京都保健医療局

12 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

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)

042-312-8119
 東京都立小児総合医療センター

とうきょうとりつせいしんほけんふくし とうきょうとりつしょうにそうごういりょう
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 電 S
西東京市子どものSOSに関わる相談室

子ども家庭支援センターのどか
042-439-0081

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～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)

いこいーな窓口
 @西東京

14 電 S
にしとうきょうしきょういくいんかい 西東京市教育委員会

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 みぢか しんらい おとな うえ そうだん かん、そうだん
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。