



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



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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐり



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

えすえぬえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談

3

かんが えすえぬえす とうきょう
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 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

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などをめぐり



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 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 な な
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
一人で悩まず、相談しよう



くしちょうそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年3月版

S SNS
✕ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめだ

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、虐待等の子供の人權侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ 9:00~21:00
0120-874-374 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ばん とうきょうと そうだん ✕ 電
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 えすえぬえすと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 かんが えすえぬえすと うきょう 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。
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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
ひこう 不登校、はんざいひがどう 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 7 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
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 (年末年始を除く)

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 ✕ 電
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
24時間対応
03-5577-3899
性暴力支援センター・東京

9 せいぼうりよくきゆうえん な な 電
性暴力支援ダイヤルNaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力支援センター・東京

10 こたエール S 電
ネット・スマホのトラブル相談
0120-1-78302
東京都児童相談センター
※メール相談は24時間

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
東京都保健医療局

11 生きることに悩んでいる人のための相談
東京都保健医療局

12 12 電
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)
東京都立精神保健福祉センター

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	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	03-3844-2212
多摩地域 (23区、島しょ地域以外)	042-371-5560

13 13 電
こころの電話相談室
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
東京都立小児総合医療センター

14 14 電
昭島市教育相談室
昭島市教育・発達総合相談 (教育相談)
042-519-2290
昭島市教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん 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ょう。

相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとするとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事（アルバイト）
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動
家族（親、兄弟等）・学校・クラス・部活・先生
友達・先輩（後輩）恋人・勉強・苦手なこと
体調管理・メンタルコントロール・周囲の目
ネット（SNS等）・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

（ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。）

電話

メール

SNS

手紙

各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、

相談に乗ったりします。

心理職・相談員・警察官・弁護士等



- ・匿名で相談することができます。
- ・各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- ・あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- ・必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた
関係機関を紹介

悩みが解消

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。
相談機関に相談してみましょ。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。