



# 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

東京都児童相談センター

1



電話

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた  
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

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

性暴力救援ダイヤル NaNa

9



電話

こころの電話相談

12



# 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3月版

S SNS  
✕ メール  
電話

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

**1** **話してみなよ 東京子供ネット** 電話

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  
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** **教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン** ✕ SNS  
電話

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

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** 電話

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** 電話

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**

◆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

**警視庁 少年相談係**

**7** **よいこに電話相談** 電話

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  
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

**8** **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S  
✕ SNS  
電話

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**

**9** **性暴力救援ダイヤルNaNa** 電話

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**

**10** **こたエール** S  
✕ SNS  
電話

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)

**0120-1-78302** ※メール相談は 24 時間

**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  
✕ SNS  
電話

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**

**12** **こころの電話相談** 電話

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 <b>03-3302-7711</b>	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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	---

**東京都立精神保健福祉センター**

**13** **こころの電話相談室** 電話

子供の行動や心の発達等に関する相談

**042-312-8119** 月～金 9:00～12:00 (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**

**14** **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** 平日9:00～17:00(土日祝日を、年末年始を除く)

**昭島市教育委員会**

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よう。

# 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う。



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。