



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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む



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 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

とうきょうとし 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・命などを含めた



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 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



くしやうそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつばん
令和8年7月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
でん ねん
電話

1 はな とうきようこども 話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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

とうきようとじどうそくだん
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 きやういくそくだんいっばん とうきようと そくだん 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

とうきようときやういくそくだん
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 えすえぬえすとうきよういくそくだん 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)

とうきようときやういくそくだん
東京都教育相談センター



4 かんが えすえぬえす とうきよ 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。

とうきようときやういくいんかい
東京都教育委員会



5 じかんこどもえすおーえす 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

もんぶかがくしやう かんり
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 ひこう ふとうこう はんざいひがいてう かん そくだん 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

◆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 でんわそくだん よいこに電話相談 電

がっこう こそだ とう
学校、子育て等、
子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152

とうきようとじどうそくだん
東京都児童相談センター

平日 9:00～21:00
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そくだんまどぐち 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S 電

きやうしよくいんとう じどう せいと
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
とうきようときやういくいんかい
東京都教育委員会



9 せいほうりよくきゆうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいほうりよく せいひがいてう かん そくだん
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいほうりよくきゆうえん とうきよ
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

0120-1-78302

らいん
LINEアカウント

「相談はってLINE@東京」

しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

※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

毎日 12:00～翌朝5:30
とうきようとほけんいりようきよく
東京都保健医療局

12 でんわそくだん こころの電話相談 電

こころ けんこう かん そくだん
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)

みなと しんじゆく しなかわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おきた せたがや しぶが
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ ぬい
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

ちよだ ちやうかう ぶんきやう たいとう
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

たま ちき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

とうきようとりにつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそくだんしつ こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ ほんたつとう かん そくだん
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ きん
月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきようとりにつしやうにそうごうりよう
東京都立小児総合医療センター

14 あきしましきやういくそくだんしつ 昭島市教育相談室

あきしましきやういく ほんたつそうごうそくだん きやういくそくだん
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、年末年始を除く)

あきしましきやういくいんかい
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 そくだんきかん そくだん
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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

心・性・命などを考えた

学校生活や家庭での悩みに関する相談

相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとお腹が痛くなる。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。）

でん 電話

メール

えすえめえす SNS

て がみ 手紙

かく そうだん まどぐち しん み はなし き そうだん
各相談窓口で、親身になって話を聞いたり、相談にのったりします。

しん り しょく ・ そう だん いん ・ けい さつ かん ・ べん ご し とう
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。

そうだん ないよう おう
相談内容に応じた
関係機関を紹介

なや かいしょう
悩みが解消

かいけつ む そうだん き
解決に向けて相談を聴きます。



なや かいしょう
悩みが解消



ふあん なや だれ
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よう。



ふあん なや だれ
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。