



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



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。

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ungskyouto 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

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 な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

でん わ そうだん
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つうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつばん
令和7年4月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
でん ねん
電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

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
0120-874-374 平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00

とうきょ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 きょういくそくだんいっばん とうきょうと 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。

とうきょうときょういくそくだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういくそくだん 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)
とうきょうときょういくそくだん
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。

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
もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない
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 はんざいひがいう かん 電 ヤング・テレホン・コーナー

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
せんもん だんとうしや しんりしよく けいさつかん たいおう
専門の担当者が(心理職・警察官)が対応
◆月～金 8:30～17:15
◆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 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くだん
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、
子供に関する相談全般

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)

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
「相談はっとLINE@東京」

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

8 じどう せいと せいほうりよく まも 電 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしきえんとう 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
とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゅうえん な な 電 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく せいひが い かん とうきょう
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899
せいほうりよくきゅうえん とうきょう
性暴力救援センター・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
とうきょうとほけんいりようきよく
東京都保健医療局

い なや ひと
生きることに悩んでいる人の
ための相談

12 でんわそくだん 電 こころの電話相談

こころ けんこう かん とうきょう
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、
お茶の水、世田谷、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711

ちやうつ ちやうつ ぶんきやう たいどう
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

たまちいき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560

とうきょうとり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 電 こころの電話相談室

こども こうどう こころ はつたつとう かん とうきょう
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)
とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立小児総合医療センター

14 あきしましきょういくそくだんまどぐち 電 昭島市教育相談窓口

あきしましきょういく はつたつとうそくだん きょういくそくだん
昭島市教育・発達総合相談(教育相談)

042-519-2290
へいじつ とうきょうとほけんいりようきよく
平日 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)
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 とうきょうきん とうきょう
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。