



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



メール



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。



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

昭島市教育委員会
令和5年12月版

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

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。

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)
とうきょうとじ どうそうだん
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。
とうきょうとじ どうそうだん
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

ひこう、いじめ、ふとう校、はんざいひがいと、かん、そうだん
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

けいしちやう しょうねんそうだんがかり
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
しやくちやく けいさつかん たいおう
宿直の警察官が対応

7 でんわ そうだん 電
よいこに電話相談

がっこう、こぞだ、とう、こども、かん、そうだんせんぱん
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152

ちやうかくげん ごしやうがいのしやそうだん
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

とうきょうとじ どうそうだん
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいほうりよく 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

きやうしやくいんと、せいと、せいほうりよくとう
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

とうきょうとじ どうそうだん
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん 電
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく、せいひがいの、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

せいほうりよくきゆうえん、とうきょう
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

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

げつ、ど、月~土 15:00~21:00
しやくじつ、ねんまつねんし、のぞ、(祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

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

まいにち、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やうきよく
東京都保健医療局

12 でんわ そうだん 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)

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
---	---	---------------------------------------

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 そうだんしつ 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、そうだん
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)

とうきょうとりつしょうにそうごうりやう
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 そうだんまどぐち
昭島市教育相談窓口

あきしましきやういく、はつたつそうごうそうだん、きやういくそうだん
昭島市教育・発達総合相談(教育相談)

042-519-2290

へいじつ、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、みぢか、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。

相談するとうなるの??

悩みがあるとき



とうこう
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。

むし
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。



でん
電話

メール

えすえぬえす
SNS

て
手紙

かくそうたんまどぐち しんみ はなし き
各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、

そうだんの
相談に乗ったりします。

しんり しょく しょう 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



- とくめい そうたん
匿名で相談することができます。
- かくきかん そうだんいん
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 いっしょに、どうしたら良いか考えます。
- ひつよう おう かんけいき かん しょうかい
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

様々な相談を受けています。

しょうらい ゆめ しんろう もくひょう しゅうしょく しごと
将来の夢・進路・目標・就職・仕事(アルバイト)
せい いじめ ふとうこう せいかくしゅうかん ようし しょくじ うんどう
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動
かぞく おや きょうだいしまいとう がっこう クラス ぶかつ せんせい
家族(親、兄弟姉妹等)・学校・クラス・部活・先生
ともだち せんぱい ことばい こいびと べんきよう にがて
友達・先輩(後輩)・恋人・勉強・苦手なこと
たいちようかんり 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

そうだんないよう がいぶ はな
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
じょうほうきょうゆう
情報共有をすることがあります。)

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 たれ
不安や悩みは誰にでもあります。
そうだんき かん そうだん
相談機関に相談してみましよう。



ふあん なや たれ
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。

保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

T 電話による相談／問合わせ
M 来所による相談／問合わせ
W Webによる相談／問合わせ



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。

各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



T
M
W

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24 時間対応

0120-53-8288

東京都教育相談センター



T
M
W

青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

03-3360-4192 東京都教育相談センター



T
M



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

子供家庭支援センター一覧

18 歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



T
M

東京都児童相談センター・児童相談所

原則 18 歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



T
M



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



T
M

ヤング・テレホン・コーナー

24 時間対応

03-3580-4970

警視庁 少年相談係



T



子供の行動や発達などについて不安がある。

こころの電話相談室

042-312-8119 東京都立小児総合医療センター



T

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

こころといのちのほっとライン

0570-087478

東京都保健医療局



T