



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 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

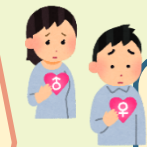
1

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 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 がつぱん
令和7年12月版

S
えすえめえす
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を含む

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
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
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

きやういくそだんいっばん とうきやうと そだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

×電

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

えすえめえすとうきやういくそだん
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

かんが えすえめえす とうきやう
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

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
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

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
専門の担当者(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

でんわそだん
よいこに電話相談

電

よいこに
03-3366-4152
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
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

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

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

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電

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

らいん
LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」
東京都教育委員会

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
東京都保健医療局

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

でんわそだん
こころの電話相談

電

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)
03-3302-7711
03-3844-2212
042-371-5560
東京都立精神保健福祉センター

13

でんわそだんしつ
こころの電話相談室

電

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 教育相談窓口

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
042-519-2290
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 そだんきかん そだん
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。