



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 しちよ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

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・命などを考えた

1 はな とうきようこども
話してみなさん 東京子ども電話相談

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。

0120 とうきようとじどう 東京都児童相談センター

9:00～21:00
10:00～17:00
(年末年始を除く)

2 きやういくそうだんいっばん とうきようと 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。

とうきようときやういくそうだん 東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきよういくそうだん
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うだん 東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす とうきようと
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

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

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

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
宿直の警察官が対応

7 でんわそうだん
よいこに電話相談

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うだん 東京都児童相談センター

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

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

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 性暴力救援センター・東京

10 こたエール

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

11 こころといのちのほっとライン

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 でんわそうだん
こころの電話相談

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)

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

03-3302-7711 03-3844-2212 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 でんわそうだんしつ
こころの電話相談室

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)

とうきようとりにつせいにしやういりようきよく 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しつ
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、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。