



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 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6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・命などをめめた

1

はな とうきょうこども  
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

きやういくそくだんいっばん とうきょうと そくだん  
教育相談一般・東京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

とうきょ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

えすえめえすとうきやういくそくだん  
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)

とうきょ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 えすえめえす とうきょう  
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

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

ヤング・テレホン・コーナー

ひこう ふとうこう はんざいひがいてう かん そくだん  
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

◆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

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 こまだ 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

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」

12

でんわそくだん  
こころの電話相談

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 しんじゅく しなかわ めぐろ  
港、新宿、品川、目黒、  
おきた せたがや しぶや  
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、  
すみだ こうとう しぶや  
墨田、江東、豊島、北、荒川、  
いたばし かつ かわがわ  
板橋、足立、葛飾、江戸川、  
う 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

とうきや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

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

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  
せいほうりよくとう かん とうきょう  
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

せいほうりよくきやうえん な な  
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく せいひが い 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

せいほうりよくきやうえん 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

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やうきよく  
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

13

でんわそくだんしつ  
こころの電話相談室

こども こうどう こころ ほったつとう 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)

とうきや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 そくだんまどぐち  
昭島市の相談窓口

あきしましきやういく ほったつとうこくそくだん 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。