



じどう
児童・生徒のみなさんへ

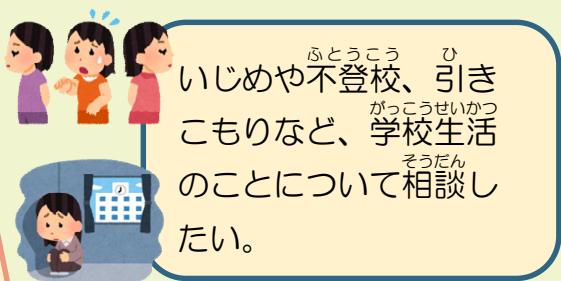
ふあん
不安や悩みがあるときは …

ひとり
一人で悩まず、相談しよう



- あかもる すうじ まいめ そだんまどぐち 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

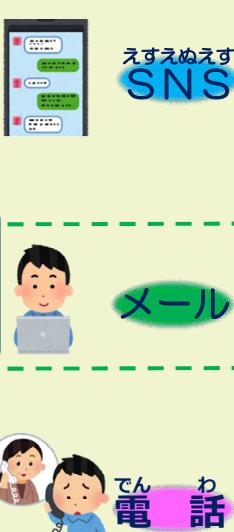


いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。

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。



えすえぬえすとうきょういくそだん
SNS等教育相談

かんが
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

3

4

きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

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
そだん
一人で悩まず、相談しよう

くしおそんりつがこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がっぽん
令和7年7月版

S えすえぬえす
SNS
メ メール
電 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・命などを含めた

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。

1 はな話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374
（年末年始を除く）

とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

かんがえよう！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いんかい
東京都教育委員会

7 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だん
東京都児童相談センター

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
0120-1-78302

学校、子育て等、

こども かん
そだんぜんばん
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)

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」
じゅじつ ねんまつねんし のぞ
15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※メール相談は24時間

12 こころの電話相談

こころ けんこう かん
心の健康に関する相談
みなと、しんじゆく、しながわ、めぐら
港、新宿、品川、目黒、
おおた、せたがや、しぶや
大田、世田谷、涉谷、
なかの、中野、杉並、練馬
03-3302-7711

ちよだ、ちゅうおう、ぶんきょう
千代田、中央、文京、台東、
すみだ、こうとう、としま、きた、あらかわ
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし、あだち、かつかし、えどがわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
とう、ちしょ地域
03-3844-2212

たまちいき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560

とうきょうとりせいしんほんふくし
東京都立精神保健福祉センター

2 きょういくそだんいっぽん 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

じかんたいおう
24時間対応

0120-53-8288 ホームページ内から
ない
メール相談もできます。

とうきょうときょういくそだん
東京都教育相談センター

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

もんぶかくしょく かんり
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 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
じかんたいおう

03-3580-4970 けいしちょう
警視庁 少年相談係

8 儿童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしょくいんとう
教職員等による児童・生徒への
せいぼうりょくとう
性暴力等に関する通報、相談

げつ か もく
◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00 とうきょうときょういくいいんかい

東京都教育委員会

11 こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ

0570-087478

まいにち よくあさ
毎日 12:00~翌朝5:30 とうきょうとほけんいりょうきょく

い 生きることに悩んでいる人の
なや
ひと
たための相談

とうきょうとほけんいりょうきょく
東京都保健医療局

13 こころの電話相談室

こども こうどう こころ はったこと かん
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
どにちしゅくじつ
(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いりょう

東京都立小児総合医療センター

14 のしきょういくそだんじょ あきる野市教育相談所

こども せいかく こうどう がこうせいかつ
子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

042-558-6444

げつ か すい もく ど
◆10:00~16:00(月・火・水・木・土)
のしきょういくいいんかい
あきる野市教育委員会

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。