



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



- ・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- ・他の相談窓口も2枚目にあります。

主に、SNSをめぐり
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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



でん電 わ話

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・命などをめぐり
学校生活の悩みに関する相談



こころ、性、いのち、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 わ話

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

でんわ そうだん
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
一人で悩まず、相談しよう



くしちょ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7年7月版

S えすえぬえす SNS
✕ 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・命などをめぐる

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
どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00～17:00
とうきょうとじどうそуд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 きょういくそудんいっばん とうきょうと そуд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 ホームページ内から
メール相談もできます。

とうきょうときょういくそудん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういくそудん S
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)
とうきょうときょういくそудん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす とうきょう 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んかい
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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

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 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

◆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удん 電
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

とうきょうとじどうそуд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уд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

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 とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん なな 電
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 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 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 S 電
はなしてなやみ

生きることに悩んでいる人の
ための相談

毎日 12:00～翌朝5:30 とうきょ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удん 電
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)

みなと しんじゅく しながわ めぐろ 港、新宿、品川、目黒、 あきた せたがや しぶや 大田、世田谷、渋谷、 なかの すぎなみ ねいり 中野、杉並、練馬	ちやうだ ちやうおう 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 としま ちやうた 墨田、江東、豊島、北、荒川、 いたばし あだち かつしか 板橋、足立、葛飾、江戸川、 とうとう ちやうとう 島しょ地域	たまちいき 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
---	--	--------------------------------

03-3302-7711 03-3844-2212 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удんしつ 電
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

げつ きん 月～金 9:00～12:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしやうにそудんいりよう
東京都立小児総合医療センター

14 のしきやういくそудんじよ
あきる野市教育相談所

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

◆10:00～16:00(月・火・水・木・土)
のしきやういくいんかい
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удんきかん そуд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。