

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やメール



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。



- 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・命などをめめた
 学校生活の悩みに関する相談



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



- 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
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



あきる野市立学校
れいわ ねん がつぱん
令和7年12月版

S SNS
X メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

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 どうきょうこども 電
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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
(年末年始を除く)

2 きょういくそうだんいっばん どうきょうと そうだん X 電
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。

東京都教育相談センター

3 えすえぬえすどうきょういくそうだん 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)

東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす どうきょう 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 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

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

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 7 でんわそうだん 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

平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

東京都児童相談センター

8 8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S X 電
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

東京都教育委員会

9 9 せいぼうりょくきゆうえん 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

性暴力救援センター・東京

10 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 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

12 12 でんわそうだん 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 港、新宿、品川、目黒、お台場	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川	たまひき 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
大田、世田谷、渋谷、なかの 中野、杉並、練馬	板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域	

03-3302-7711 **03-3844-2212** **042-371-5560**

東京都立精神保健福祉センター

13 13 でんわそうだんしつ 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

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 14 のしきょういくそうだんじよ
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)

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。