



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をめぐり



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 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

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などをめぐり



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 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

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 そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



くしちよ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8年2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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談  
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  
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)  
(子供の権利擁護専門相談事業)

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 えすえぬえすと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**  
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 8 じどう せいと せいぼうりよく 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**  
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)  
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**  
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。