



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



- 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



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



でん 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・命などを含めた



えすえぬえす  
SNS



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



メール



でん 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



れいわ ねん がつばん  
令和6年12月版

S SNS  
✕ メール  
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめた

1 はな とうきょうこども  
**話してみなよ 東京子供ネット** 電

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** 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  
(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 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** ✕ 電

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 えすえぬえすとくきょういくそうだん S  
**SNS等教育相談** 電

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 とくきょう S  
**考えよう!いじめ・SNS@Tokyo** 電

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** 電

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  
専門の担当者が対応

◆夜間、土日祝日・年末年始  
宿直の警察官が対応

7 せんわそうだん 電  
**よいこに電話相談** 電

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

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  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** ✕ 電

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 せいぼうりょくきゅうえん な な 電  
**性暴力救援ダイヤルNaNa** 電

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 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

**0570-087478** 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

12 せんわそうだん 電  
**こころの電話相談** 電

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)

<p>港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬</p> <p><b>03-3302-7711</b></p>	<p>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</p> <p><b>03-3844-2212</b></p>	<p>多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p><b>042-371-5560</b></p>
---	--	--

東京都立精神保健福祉センター

13 せんわそうだんしつ 電  
**こころの電話相談室** 電

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 えどがわくきょういくけんきゅうじょうそうだんしつ  
**江戸川区教育研究所相談室** 電

◆不登校、学校生活等の教育に関する相談

グリーンパレス教育相談室 電話 03-3655-8200  
西葛西教育相談室 電話 03-5676-3288  
南篠崎教育相談室 電話 03-3698-7811

◆いじめ電話相談 電話 03-3654-7867

月~金 9:00~16:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

江戸川区教育委員会

ふあん なや だれ にもあります。みぢか いる 信頼できる大人や、うへにある 相談機関に相談してみましょう。