



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を含むいじめ・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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん電 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

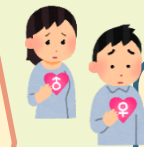
とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などを含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。



えすえぬえす SNS



メール



でん電 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

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



くしちそうそんりつがっこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
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 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、虐待等の子供の人權侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ 9:00~21:00
0120-874-374 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 とうきょうと そうだん ✕ 電
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
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 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
◆夜間、土日祝日・年末年始
専門の担当者(心理職・警察官)が対応
宿直の警察官が対応

7 7 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 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S ✕ 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 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 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
「相談はっとLINE@東京」
東京都教育委員会

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
生きることに悩んでいる人のための相談

12 12 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)
港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬
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 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 ねりまくりつがっこうきょういくしえん 電
練馬区立学校教育支援センター
子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
教育相談室(光が丘) 電話 03-5998-0091
練馬 電話: 03-3991-3666
関 電話: 03-3928-7200
大泉 電話: 03-6385-4681
月~土曜日
午前9時から午後5時まで
(日曜日、祝日、年末年始を除く)

ふあん なや だれ 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。

相談 相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとするとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



様々な相談を受けています。
 将来の夢・進路・目標・就職・仕事 (アルバイト)
 性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動
 家族 (親、兄弟等)・学校・クラス・部活・先生
 友達・先輩 (後輩) 恋人・勉強・苦手なこと
 体調管理・メンタルコントロール・周囲の目
 ネット (SNS等)・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。
 (ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に
 情報共有をすることがあります。)



各相談窓口で、親身になって話を聞いたり、相談にのったりします。

心理職・相談員・警察官・弁護士等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた関係機関を紹介

悩みが解消

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。相談機関に相談してみましよう。

不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。