



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 電 話

SNS等教育相談

3

かんが
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
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
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・命などをめめた



こころ せい いのち かん なや
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 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
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 ふあん なや ひitori なや そうだん
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

練馬区用
 令和5年12月版
 SNS メール 電話

主に、SNSやSNS
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを
 学校生活や家庭での悩みに
 関する相談

1 はな とうきょうこども 電話
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 電話
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。

3 とうきょういくそうだん SNS
SNS等教育相談
 ニックネームや通称を使って
 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 SNS
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 電話
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 電話
 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 でんわそうだん 電話
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
 聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち SNS 電話
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 せいぼうりょくきゅうえん 電話
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 SNS 電話
 ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302 月～土 15:00~21:00
 (祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付
 LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

11 こころといのちのほっとライン SNS 電話
こころといのちのほっとライン
 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 でんわそうだん 電話
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
03-3302-7711
 千代田、中央、文京、台東、
 墨田、江東、豊島、葛
 荒川、板橋、足立、北
 江戸川、島しょ地域
03-3844-2212
 多摩地域
 (23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
 東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそうだんしつ 電話
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 練馬区立学校教育支援センター 電話
 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。