



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

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

とうきょうとし 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



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 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



く ちやうそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れい わ ねん がつばん
令和8年4月版

S
SNS
メール
でん 話
電 話

1 はな とうきようこども 話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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
とうきようとじどうそくだん
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 きやういくそくだんいっばん とうきようと そくだん 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。
とうきようときやういくそくだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきやういくそくだん 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)
とうきようときやういくそくだん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす と う き よ う 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo S

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。
とうきようときやういくい いん かい
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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
もんぶかがくしやう かんり とうきようとない
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
けいしちやう しょうねんそくだんがかり
警視庁 少年相談係
◆月～金 8:30～17:15
せんもん たんとうしや しんりよく けいさつかん たいおう
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
やかん どんにちしゅくじつ ねんまつねんし
宿直の警察官が対応

7 でんわそくだん よいこに電話相談 電

よいこに
03-3366-4152
とうきようとじどうそくだん
東京都児童相談センター
がっこう こそだ とう
学校、子育て等、
こども かん そくだんぜんばん
子供に関する相談全般
平日 9:00～21:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そくだんまどぐち 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S 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
とうきようときやういくい いん かい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん な な 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
せいほうりよくきゆうえん とうきようと
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

LINEアカウント 「相談はってLINE@東京」

12 でんわそくだん こころの電話相談 電

こころ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 しんじゅく しなかわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おきた せたがや しぶや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
ちやうだ ちやうかう ぶんきやう たいとう
千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし あだち かつ ちやうわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
島しょ地域
03-3844-2212
た ま り ち
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
とうきようと りつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそくだんしつ 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
げつ きん
月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきようと りつしやうにそうごうりやう
東京都立小児総合医療センター

14 ねりまくりつがつこうきやういくしえん 練馬区立学校教育支援センター 電

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
げつ ぶ
月～土曜日 9:00～17:00
(日曜日、祝日、
年末年始を除く)

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

心・性・命などを考えた

学校生活や家庭での悩みに関する相談

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そくだんきかん そくだん
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。