



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 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

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



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 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



練馬区

れいわ ねん がつばん
令和7年12月版

S SNS
✕ メール
電 話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などを考えた

1

はな とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット

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

とうきょうとじどうそуд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

きょういくそудんいっばん とうきょうと そуд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

とうきょうときょういくそудん
東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3

えすえぬえすとうきょういくそуд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)
とうきょうときょういくそудん
東京都教育相談センター

4

かんが えすえぬえす とうきょう
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。

とうきょうときょういくいんかい
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

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 とうきょうとない
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

ひこう ふとうこう はんざいひがいてう かん そудん
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

◆月～金 8:30~17:15
せんもん たんとうしや しんりしよく はいさつかん 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
しやくちよく けいさつかん たいおう
宿直の警察官が対応

7

でんわそудん
よいこに電話相談

よいこに
03-3366-4152

とうきょうとじどうそудん
東京都児童相談センター

がっこう こまだ とう
学校、子育て等、
こども かん そудんぜんばん
子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00
どにちしゆくじつ 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

10

こたエール

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

ら い ん
LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」

12

でんわそудん
こころの電話相談

こころ けんこう かん そудん
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)

みなと しんじゆく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
あきた せんだがや しぶが
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、
すみれ こうとう しぶが
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし きた かつ さい
板橋、足立、葛飾、江戸川、
うしよ 島しょ地域
03-3844-2212

た ま ち き
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
ちいさいがい
042-371-5560

とうきょ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

8

じどう せいと せいほうりよく まも そудんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きやうしよくいんとう じどう せいと
教職員等による児童・生徒への
せいほうりよくとう かん とうほう
性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00
とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

9

せいほうりよくきやうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく せいひが い かん そудん
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいほうりよくきやうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

11

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

い かな ひと
生きること悩んでいる人の
ための相談

とうきょうとほけんいりやうきよく
東京都保健医療局

13

でんわそудんしつ
こころの電話相談室

こども こうどう こころ ほったつとう かん そудん
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)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
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

こども せいかく こうどう がっこうせいかつ こまだ とう かん そудん
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
9:00~17:00
(日曜日、祝日、
年末年始を除く)

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そудんきかん そуд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。