



# 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



- ・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。



SNS

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

東京都児童相談センター

1



電話

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた  
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。



SNS

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8



電話

性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12



# 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  
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

学校生活や家庭での悩みに関する相談

**1** **話してみなよ 東京子供ネット** 電話

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** 平日 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** **教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン** ✕ SNS  
電話

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** **SNS等教育相談** S

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** **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。

**東京都教育委員会**

**5** **24時間子供SOSダイヤル** 電話

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**

◆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

**警視庁 少年相談係**

**7** **よいこに電話相談** 電話

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  
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

**8** **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** ✕ SNS  
電話

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** **性暴力救援ダイヤルNaNa** 電話

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  
電話

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 「相談ほっとLINE@東京」**

**11** **こころといのちのほっとライン** S  
電話

生きることに悩んでいる人のための相談

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** **こころの電話相談** 電話

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 <b>03-3302-7711</b>	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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	---

**東京都立精神保健福祉センター**

**13** **こころの電話相談室** 電話

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 9:00～17:00 (日曜日、祝日、年末年始を除く)

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よう。