



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、学校生活のことで相談したい。



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・命なごをめぐらした



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
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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和5年12月版

- S SNS
- X メール
- 電 電話

主に、SNSをめぐり、不登校に関する相談

心・性・命なごを考えた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
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
(年末年始を除く)

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
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 電

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 とうきょういくそうだん
SNS等教育相談 S

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
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 じかんこども
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**

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 ひこう ふどうこう はんざいひがいてう かん そうだん
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**

◆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
よいこに電話相談 電

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)

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりょく まち 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 S
X
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

◆日、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
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**

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 **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 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

12 でんわそうだん
こころの電話相談 電

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、葛飾、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
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
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 たましりつきょういく
多摩市立教育センター

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

発達・教育初回相談窓口 **042-372-1038**

◆月～土曜日 9:00～12:00 13:00～17:00

多摩市教育委員会

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。