


・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。




非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。




SNS等教育相談 3

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4


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

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

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。





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

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8

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



くしちようそんりつがっこうよう  
区市町村立学校用  
れいわ ねん がつ げん  
令和6年7月版

S SNS  
X メール  
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

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、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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つだん  
**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 きょういくそつだんいっばん とうきょうと そつだん  
**教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン** X 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

じかんたいおう  
**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。

とうきょうときょういくそつだん  
**東京都教育相談センター**

3 えすえぬえすととうきょういくそつだん  
**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 かんが えすえぬえす と う き ょう  
**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** 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 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 しょうねんそつだんがり  
**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 でんわそつだん  
**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**

とうきょうとじどうそつだん  
**東京都児童相談センター**

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そつだんまどぐち  
**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

◆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 せいぼ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**

せいぼうりよくきゆうえん とうきょう  
**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**

ら い ん  
**LINEアカウント**  
「相談はっとLINE@東京」

※メール相談は 24時間

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

い き る こ と に な ら ず 悩 ん で い る 人 の た め の 相 談

とうきょうとほけんいりりやうきょく  
**東京都保健医療局**

12 でんわそつだん  
**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)

<p>みなと しょうく しのがわ、目黒、港、新宿、品川、目黒</p> <p>おおた せいたに しぶや、大田、世田谷、渋谷</p> <p>なかの すずなみ ねいば、中野、杉並、練馬</p> <p><b>03-3302-7711</b></p>	<p>ちやうだ ちゆうおう ぶんきやう たいとう、千代田、中央、文京、台東</p> <p>すみだ とうとう、墨田、江東、豊島、北、荒川</p> <p>いたばし かわつ いたばし、板橋、足立、葛飾、江戸川</p> <p>とうとう とうとう、島しょ地域</p> <p><b>03-3844-2212</b></p>	<p>た ま り ち ゃ い き、多摩地域</p> <p>(23区、島しょ地域以外)</p> <p><b>042-371-5560</b></p>
--	---	---

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**

13 でんわそつだんしつ  
**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)

とうきょうとりつしょうにそつごういりりやう  
**東京都立小児総合医療センター**

14 くしちようそん そつだんしつ  
**〇〇区市町村〇〇相談室**

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

**00-0000-0000**

◆区市町村の相談機関の内容を記載

〇〇区市町村教育委員会

ふあん なや だれ にも あり ます。 み ち 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。