



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

SNS等教育相談

3

かんが
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

きょういく そうだん いっばん
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 じどう そうだん
東京都児童相談センター

1



でん 電 話

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



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

こたエール

10



メール

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
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



でん 電 話

こころの電話相談

12



じどう せいと ふうん なや ひとり なや そうだん
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

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や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 電
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
 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 電
教育相談一般・東京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。

東京都教育相談センター

3 とうきょういくそうだん S
SNS等教育相談

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 S
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 電
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

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 電
ヤング・テレホン・コーナー

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

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 電
よいこに電話相談

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 せいぼうりょく まち S X 電
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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 電
性暴力救援ダイヤルNaNa

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 S 電
こたエール

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 S 電
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

東京都保健医療局

12 電
こころの電話相談

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 電
こころの電話相談室

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 電
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
 たましきょういくいいんかい
 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。