



じどう
児童・生徒のみなさんへ

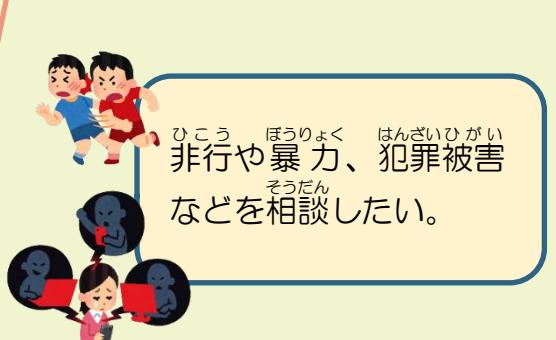
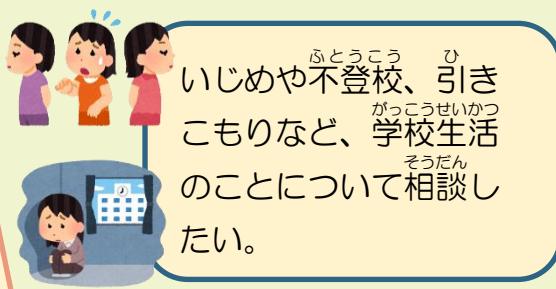
ふあん
不安や悩みがあるときは …

ひとり
なや
そだん
一人で悩まず、相談しよう



- あかもる すうじ
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そだんまどぐち
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ
不登校
SNS
を含む
主に
いじめ・
不登校に関する
相談



学校生活の
悩みに関する
相談



えすえぬえすとうきょういくそだん
SNS等教育相談

かんが
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

きょういくそだんいっぽん
とうきょうと
そだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

こたエール

こころといのちのほっとライン

じどう
せいと
せいぼうりょく
まも
そだんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

せいぼうりょくきゅうえん
なな
性暴力救援ダイヤルNaNa

でんわそだん
こころの電話相談

3

4

2

1

6

10

11

8

9

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… 一人で悩まず、相談しよう

くしおうそんりつがこうよう
区市町村立学校用れいわ ねん がつばん
令和7年7月版

S えすえぬえす
SNS
メ メール
電 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・命などを含めた

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。

1 はな 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 へいじつ 平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00~17:00
(年末年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん 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 きょういくそうだんいっぽん 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

じかんたいおう 24時間対応 0120-53-8288 ホームページ内から
ない メール相談もできます。

とうきょうときょういくそうだん 東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういくそうだん SNS等教育相談 電

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。

まいにち 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うだん 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 電

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
もんぶかくしきょう かんり 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

ひこう 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

じかんたいおう 24時間対応 03-3580-4970
けいしちょう しょうねんそうだんがかり 警視庁 少年相談係

◆月~金 8:30~17:15
せんもん たんとうしゃ しんりしき けいさつかん 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
やかん どにちしゅくじつ ねんまつねんし しゆくちよく けいさつかん たいおう 宿直の警察官が対応

7 よいこに電話相談 電

がっこう 学校、こそだとう とう こども かん そだんせんばん 予育て等、子供に関する相談全般

へいじつ 平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター

よいこに 03-3366-4152

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そだんまどぐち 呪童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S 電

きょうしょくいんとう 教職員等による児童・生徒への
せいぼうりょくじゅう かん つうぼう そだん 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いんかい 東京都教育委員会

9 せいぼうりょくきゅうえん なな 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいぼうりょく せいひがい かん そだん じかんたいおう 24時間対応 03-5577-3899
せいぼうりょくきゅうえん とうきょう 性暴力救援センター・東京

い生きることに悩んでいる人の
ための相談

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
げつ ど 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は 24時間

らいん LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」
じゆくじつ ねんまつねんし のぞ
とうきょうときょういくいいんかい 東京都教育委員会

11 こころといのちのほっとライン S 電

はなしてなやみ まいにち 每日 12:00~翌朝5:30
よくあさ とうきょうとほけんいりょうきょく 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

こころ けんこう かん そだん 心の健康に関する相談

へいじつ 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

みなど 港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、なかの中野、杉並、練馬
ちよだ ちゅうおう ぶんきょう たいとう
千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、多摩地域
みやみだ こうとう としま きた あらかわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、らうじょ
とうきょうとじり せいいしんほんふくし 東京都立精神保健福祉センター

03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560

13 でんわそうだんしつ こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ はつたつとう かん そだん 子供の行動や心の発達等に関する相談

月~金 9:00~12:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしょうにそうごういりょう 東京都立小児総合医療センター

042-312-8119

14 でんわきょういくそだん こ こ電話教育相談子どもホットライン
がっこうにいけない、こまりやなやみのそだん 042-372-2000
げつ きん 月~金 10:00~17:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)

たましきょういくいいんかい 多摩市教育委員会

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