



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を含め



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん電 電話

えすえぬえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談 3

かんが えすえぬえす とうきょう
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 そうだん
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

ヤング・テレホン・コーナー 6

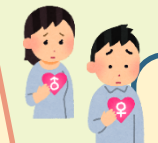
学校生活の悩みに関する相談
心・性・命などを含めた



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



メール



でん電 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 な な
性暴力救援ダイヤルNaNa 9

でんわそうだん
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



ちょうふしりつがつこうよう
調布市立学校用
れいわ ねん がつ げん
令和6年7月版

S SNS
✕ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめめた

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 ✕ 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。

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 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 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

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かり
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 だんわそつだん 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)

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 S ✕ 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

◆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 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

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

よくあさ とうきょうとほけんいりやうきょく
東京都保健医療局

生きることに悩んでいる人の
ための相談

12 だんわそつだん 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)

<p>みなと しょうしんく かん めくろ 港、新宿、品川、目黒</p> <p>おおた せただが せんや 大田、世田谷、渋谷</p> <p>なかの すずなみ ねんま 中野、杉並、練馬</p> <p>03-3302-7711</p>	<p>ちよだ 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 きた かんがわ 墨田、江東、豊島、北、荒川</p> <p>いたばし きたがき せんや 板橋、足立、葛飾、江戸川</p> <p>とうきょうとほけんいりやうきょく 島しょ地域</p> <p>03-3844-2212</p>	<p>たまらちまき 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p>042-371-5560</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 だんわそつだんしつ 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

げつ きん
月~金 9:00~12:00
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立小児総合医療センター

14 ちょうふしきやういくそつだんじよ
調布市教育相談所

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

042-481-7633

だんわそつだん こころ
◆電話相談(心のキャッチフォン)

042-481-7777

ふあん なや だれ にも あります。みぢか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。