



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。



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

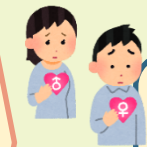
とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた 学校生活の悩みに関する相談



こころや性、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

こころの電話相談

12



じどう せいと ふあん 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

くしちようそんりつがつこうよう
 区市町村立学校用
 れいわ ねん がつぱん
 令和6年12月版



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・命などをめた

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
 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
 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 えすえぬえすと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。
 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
 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
 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
 東京都児童相談センター
 平日 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そうだんまどぐち S
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
 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
 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 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
0120-1-78302
 ※メール相談は 24時間
LINEアカウント
「相談はっと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)
 港区、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、北、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 ちょうふしきょういくそうだんじよ
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
 ◆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。