



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をめぐり



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。



SNS等教育相談 3

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。



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

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などをめめた



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



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 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  
 SNS メール 電話

主な SNSやアプリ  
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを命めた  
 学校生活や家庭での悩みに関する相談

**1 はな話してみなよ とうきょうこども 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  
 (年末年始を除く)

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 とうきょういくそうだん 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 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 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**

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**

◆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

警視庁 少年相談係

**7 でんわそうだん 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 じどう せいと せいぼうりやく 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**

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 せいぼうりやくきゅうえん 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 こたエール**

ネット・スマホのトラブル相談  
 なやみゼロに

LINEアカウント  
 「相談ほっとLINE@東京」

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

**0120-1-78302**

**11 こころといのちのほっとライン**

生きることに悩んでいる人のための相談

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 でんわそうだん 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 <b>03-3302-7711</b>	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、葛飾、荒川、板橋、足立、北葛、江戸川、島しょ地域 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	---	--

東京都立精神保健福祉センター

**13 でんわそうだんしつ 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 こまえしきょういくしえん 柏江市教育支援センター教育相談**

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

来所相談受付 **03-3430-6655**  
 電話相談受付 **03-3430-1411**

◆9:30~16:30(土日、祝祭日は休業)

柏江市教育委員会

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。