



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

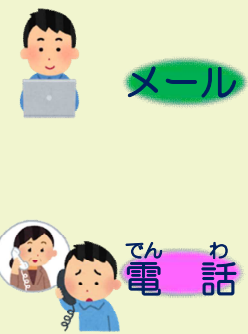
主に、SNSをめぐり



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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



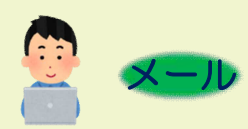
- SNS等教育相談 3
- 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4
- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2
- 東京都児童相談センター 1
- ヤング・テレホン・コーナー 6

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
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



区市町村立学校用
令和6年3月版

S SNS
✕ メール
電話

いじめ・不登校に関する相談

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
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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 (年末年始を除く)
(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。
東京都教育相談センター

3 とうきょういっくそつだん
SNS等教育相談 S

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 S

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
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
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 だんわそつだん
よいこに電話相談 電

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 せいぼうりょく まも そつだんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S ✕ 電

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 せいぼうりょくせいひがいかん そつだん
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

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 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
※メール相談は24時間

LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」
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

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 だんわそつだん
こころの電話相談 電

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、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 だんわそつだんしつ
こころの電話相談室 電

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 きょういくそつだん
狛江市教育支援センター教育相談 電

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)
狛江市教育委員会

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