



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。

主に、SNSやメール、
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

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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

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



でん電 わ話

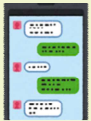
ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



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

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

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



でん電 わ話

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
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



くしちようそんりつがっこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和6年4月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
でん
電 話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

1 はな とうきょうこども
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

とうきょうとじどうそつだん
東京都児童相談センター
(年末年始を除く)

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

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 えすえぬえすとうきょういくそつだん
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)

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

4 かんが えすえぬえす とうきょう
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
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
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

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 でんわそつだん
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)

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
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
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
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 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

らいん
LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」

11 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

い きるこゝろに悩んでいる人の
ための相談

とうきょうとほけんいりやうきよく
東京都保健医療局

12 でんわそつだん
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)

みなと しんじゆく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おなほ せたがや しぶや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すずなな ねえ
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

ちやうだ ちやうおう ぶんきやう たいとう
千代田、中央、文京、台東、
すみだ こうとう としま ちやうた
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし きた
板橋、足立、葛飾、江戸川、
とうとう
島しょ地域

03-3844-2212

たまちいき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

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 でんわそつだんしつ
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)

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 こまえしきやういくしえん
狛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)

こまえしきやういくしえん
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
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。