



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。

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、学校生活のことで相談したい。



えすえぬえす
SNS



ひこう ぼうりょく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 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@T o k y o

4

きょういくそうだんいっぽん 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

とうきょうとしじどうそうだん
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・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談



こころ せい いのち かん なや
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 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
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 そうだん
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8年4月版

S SNS
X メール
S 電話

1

はな とうきようこども
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ
0120-874-374 平日 9:00~21:00
とうきようとじ どう そうだん
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

きよういくそうだんいっばん とうきようと 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

えすえぬえすとうきよういくそうだん
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)

東京都教育相談センター

4

かんが えすえぬえす とうきよう
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
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

ひこう 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

でんわそうだん
よいこに電話相談 電

よいこに
03-3366-4152

東京都児童相談センター

がっこう、こども、子育て等、
子供に関する相談全般

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 せいほうりょく 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

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

せいほうりょくきゅうえん な な
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

0120-1-78302

LINEアカウント
「相談はと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

11

こころといのちのほっとライン S 電

0570-087478

生きることに悩んでいる人の
ための相談

東京都保健医療局

12

でんわそうだん
こころの電話相談 電

03-3302-7711

平日9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)

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 電

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

チャイルドライン S 電

0120-99-7777

毎日16:00~21:00
(年末年始を除く)

15

品川区教育総合支援センター 電

品川区教育委員会

ふあん なや だれ
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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを活用

心・性・命などを含めた

学校生活や家庭での悩みに関する相談