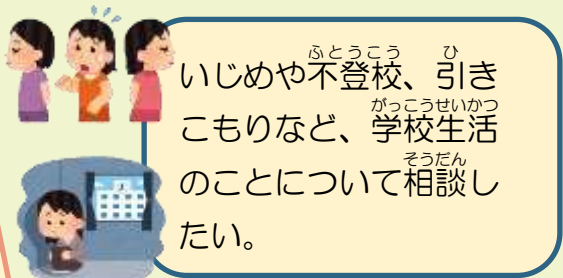


あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐち ばんごう
 ・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
た そうだんまどぐち まいめ
 ・他の相談窓口も2枚目にあります。

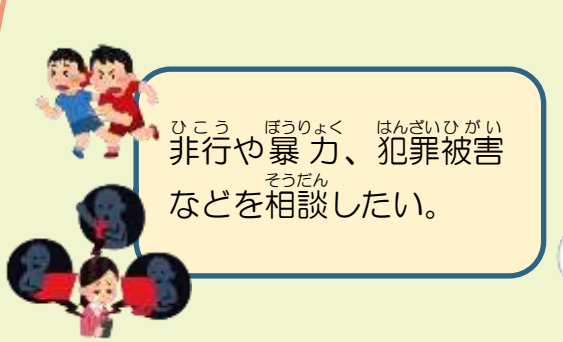
いじめ・不登校に関する相談
おち Keitai Keitai
主に、SNSを介して

いじめ ふとうこう ひ
いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活
がっこうせいかつ
のことについて相談
そうだん
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
そうだん
などを相談したい。



メール
メール

でん わ
電話

えすえぬえす とうきょう いっく 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

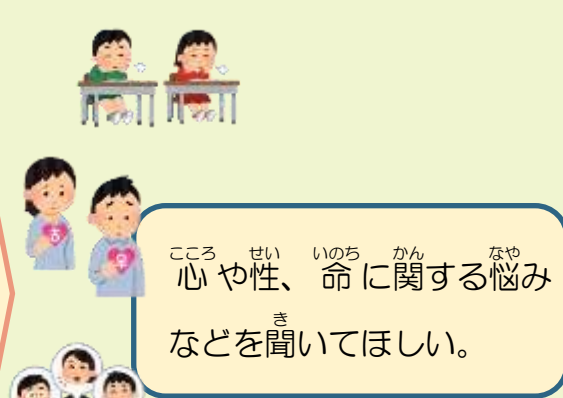
きょうい く そうだん いっ ばん とう き ょう と そうだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2

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
こころ せい いのち かん なや
心や性、命に関する悩み
き
などを聞いてほしい。

こころ せい いのち かん なや
心や性、命に関する悩み
き
などを聞いてほしい。



えすえぬえす
SNS

メール
メール

でん わ
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

でん わ そうだん
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つこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和7年4月版

S SNS
X メール
電 電話

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 X 電
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 ◆月~金 8:30~17:15
専門の担当者(心理職、警察官)が対応
警視庁 少年相談係
◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

7 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 X 電
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
24時間対応
03-5577-3899
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 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
「相談はっとLINE@東京」

11 こころといのちのほっとライン S 電
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 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、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
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
03-3302-7711 **03-3844-2212** **042-371-5560**
東京都立精神保健福祉センター

13 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 ひがしやまとし きょういくそうだんしつ 電
東大和市さわやか教育相談室
心身の健康、生活、行動、学習、進路等に関する相談
042-562-7911 月~金10:00~17:00
東大和市いじめ電話相談
042-516-8091 月~金 9:00~17:00

ふあん なや だれ にも あります。 みぢか いる 信頼 できる 大人 や、 うえ にある 相談 機関 に 相談 して みましょう。