



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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 電 話

SNS等教育相談

3

かんが
考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういく そうだん いっばん
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

学校生活の悩みに関する相談

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
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 ふうん なや 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

S SNS
 M メール
 T 電話

主に、SNSやSNS
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを
 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 電話
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
 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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん 電話
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 S
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 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 電話
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 ひこう ふどうこう はんざいひがいがいとう かん そうだん 電話
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
 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 電話
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
 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 せいぼうりょく まち そうだんまどぐち S M T 電話
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 せいぼうりょくきゆうえん 電話
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 S 電話
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) ※メール相談は24時間受付
0120-1-78302
 LINEアカウント 「相談ほっとLINE@東京」

11 S 電話
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 電話
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 03-3302-7711	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、葛、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 でんわそうだんしつ 電話
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 すきなみく そうだんきかん 電話
杉並区の相談機関

[杉並区立済美教育センター]
 来所教育相談 電話 03-3311-1921
 月・水・金・土: 9:00~17:00
 火・木: 9:00~19:00
 電話教育相談 (月～金 9:00~17:00)
 電話 03-3317-1190

[杉並区立就学前教育支援センター]
 特別支援教育課(子供の性格や行動等) 電話 03-5929-9481
 ※年末年始を除く

タブレット端末の東京都教育相談アプリからも電話相談窓口紹介 SNS等教育相談にアクセスできます。

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。