



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



- 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

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

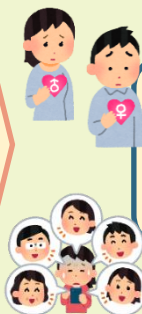
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



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

11

こころといのちのほっとライン

14

じどう せいと せいぼうりよく 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

9

せいぼうりよくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

10

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



とりにつこうよう
都立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年10月版

S えすえぬえす SNS
✕ メール
電 電話

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談

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

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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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
(年末年始を除く)

とうきょうとじ どうぞうだん
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 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

とうきょうときょういくそうだん
東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3 えすえぬえすとうきょういくそうだん SNS等教育相談 S

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うだん
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 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

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 ひこう 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

03-3580-4970 警視庁 少年相談係

平日(月～金) 8:30～20:00 土曜・日曜 9:00～17:00

(国民の祝日・休日及び年末年始は除く)

7 でんわそうだん よいこに電話相談 電

こども かん そうだんぜんぱん
子供に関する相談全般 よいこに

平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
(年末年始を除く)

8 あんせんきょういく 生命(いのち)の安全教育 S

自分と相手を大切にし、よりよい
関係であるために大切なこと

【小学生用】 【中学生・高校生用】

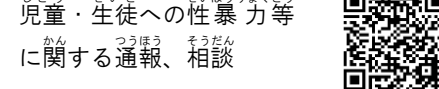


東京都教育委員会

9 じどう せいと せいほうりよく 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 S

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いんかい
東京都教育委員会

10 せいほうりよくきゅうえん 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

せいほうりよくきゅうえん
性暴力救援センター・東京

11 こたエール S 電

なやみゼロに ネット・スマホのトラブル相談

0120-1-78302
月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

12 でんわそうだん こころの電話相談 電

こころ けんこう かん
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、
おおた せたがや しぶや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ ねりま
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

ちよだ ちゆうおう ぶんきやう たいとう
千代田、中央、文京、台東、
すみだ とうとう しみぎた あらかわ
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし かつしか えどがわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
あきる しまき
島しょ地域

03-3844-2212

たまちい
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 せいしんかじゅしん かん そうだん こどもの精神科受診に関する相談 電

とういんじどう ししゅんきせいしんかじゅしん かん
当院児童・思春期精神科受診に関する相談

042-300-5111

月～金 9:00～17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしやうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

14 ころといのちのほっとライン S 電

はなしてなやみ

0570-087478

生きることに悩んでいる人のための相談

毎日 12:00～翌朝5:30

とうきょうとほけんいりやうきよく
東京都保健医療局

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんき かん そうだん
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。