



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

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

8

せいぼうりよくきゅうえん 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



とつこうよう
都立学校用
れいわ ねん がつばん
令和8年7月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
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 どうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00～17:00
(年末年始を除く)
とうきょうとじ どうそくだん
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 きょういくそくだんいっばん どうきょうと そくだん
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。

3 えすえぬえすとうきょういくそくだん
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)
とうきょうとじ どうそくだん
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。
とうきょうとじ どうそくだん
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 ヤング・テレホン・コーナー 電

ひこう いじめ、ふとう校、はんざいひがいう かん
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 しょうねんそくだんがり
警視庁 少年相談係
◆月～金 8:30～17:15
せんもん せんもん せんもん
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
しゅくちやう けいさつかん たいおう
宿直の警察官が対応

7 でんわそくだん
よいこに電話相談 電

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152
へいじつ
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 どうそくだん
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいほうりよく まも そくだんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S X 電

きょうしやくいんやう
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
とうきょうとじ どうそくだん
東京都教育委員会

9 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

せいほうりよく せいひが い かん
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

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
0120-1-78302
げつ ど
月～土 15:00～21:00
しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

ラインアカウント
「相談ほっとLINE@東京」
とうきょうとじ どうそくだん
東京都教育委員会

12 でんわそくだん
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 へいじつ
平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

みなと しんじゅく 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 ちゅうおう ふんきやう たいとう
子代田、中央、文京、台東、
すみだ とうとう しま きた あらかわ
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし あだち かつしや さいがわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
島しょ地域
03-3844-2212
たまちやい
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 でんわそくだんしつ
こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ ほったつやう かん
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119
げつ きん
月～金 9:00～12:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしょうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

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
い なや ひと
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
まいにち よくあき
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 そくだんき かん そくだん
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よう。