



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

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7年7月版

S
えすえめえす
SNS

✕
メール
電
でん 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 電
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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 どうきょうこども
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 どうきょうと 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
ホームページ内から
メール相談もできます。

3 えすえめ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)
とうきょうとじ どうきょうこども
東京都教育相談センター

4 かんが えすえめえす 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。
とうきょうとじ どうきょうこども
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
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 不登校、いじめ、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 しょうねんそうだんがかり
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 でんわそうだん 電
よいこに電話相談

がっこう こさだ と う こども かん そうだんぜんぽん
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 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 どうきょうこども
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 そうだんまどぐち S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしきえんとう
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 どうきょうこども
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきょううえん な な 電
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく せいひが い かん そうだん
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899
せいほうりよくきょううえん
性暴力救援センター・東京

10 こたエール S
ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302
げつ 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

11 だれ 電
こころの電話相談

こころ 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)

12 こころの電話相談 電

こころ 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 しみだ あしかわ
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし あだち かつしか えどがわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
ちよだ ちゅうおう ふんきやう たいとう
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 だれ 電
こころの電話相談室

こども こうどう こころ ほったつとう かん そうだん
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119
げつ 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 はなしてなやみ S
こころといのちのほっとライン

い 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よう。