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

・赤丸の数字は、２枚目の相談窓口の番号です。
・他の相談窓口も２枚目にあります。

主に、ＳＮＳを含むいじめ・不登校に関する相談

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。

ＳＮＳ

- ＳＮＳ等教育相談　3
- 考えよう！いじめ・ＳＮＳ@Ｔｏｋｙｏ　4

非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。

メール

- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン　2

電　話

- 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

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。

ＳＮＳ

- こたエール　10
- こころといのちのほっとライン　11

メール

- 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口　8

電　話

- 性暴力救援ダイヤル NaNa　9
- こころの電話相談　12

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

都立学校用
令和７年４月版

Ⓢ 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

1 話してみなよ　東京子供ネット　電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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）

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 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン　Ⓜ 電

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 ＳＮＳ等教育相談　Ⓢ Ⓜ 電

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 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 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

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
◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

警視庁　少年相談係

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

7 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

平日　9:00～21:00　土日祝日　9:00～17:00
（年末年始を除く）

東京都児童相談センター

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口　Ⓢ Ⓜ 電

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 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

性暴力救援センター・東京

10 こたエール　Ⓢ 電

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに
0120-1-78302

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

ＬＩＮＥアカウント
「相談ほっと LINE@東京」

12 こころの電話相談　電

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	多摩地域（23区、島しょ地域以外）
03-3302-7711	03-3844-2212	042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

13 こころの電話相談室　電

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

11 こころといのちのほっとライン　Ⓢ 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

東京都保健医療局

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。