



# 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



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



電話

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

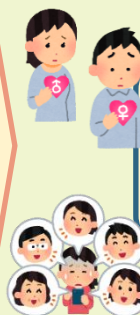
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた  
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



メール



電話

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

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3月版



S 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

## 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  
**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

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

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

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

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

## よいこに電話相談

よいこに  
**03-3366-4152**

学校、子育て等、子供に関する相談全般

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

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

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

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

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、北  
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

## 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

11

## こころといのちのほっとライン

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。