



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を上手に



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことで相談したい。



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 わ話

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・命などを心配



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 わ話

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 せいぼうりょく 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

せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援ダイヤル NaNa

9

でんわそうだん
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



都立学校用
令和5年12月版

S SNS
M 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・命なを
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 電
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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
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 きょういくそつだんいっばん とうきょうと そつだん 電
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 とうきょういくそつだん S
SNS等教育相談

ニックネームや通称を使って
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 かんが 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。
東京都教育委員会

5 じかんこども 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
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
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 でんわそつだん 電
よいこに電話相談

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)
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そつだんまどぐち S M 電
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 せいぼうりょくきゅうえん 電
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 S 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時間受付
LINEアカウント
「相談はとLINE@東京」

12 でんわそつだん 電
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 でんわそつだんしつ 電
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 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
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よう。