



# 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

東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6



電話

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

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

性暴力救援ダイヤル NaNa

9



電話

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



区市町村立学校用  
令和8年4月版

S SNS  
✕ メール  
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

いじめ・SNS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  
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** 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)

東京都教育相談センター

**4** **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  
警視庁 少年相談係

◆月～金 8:30～17:15  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
専門の担当者(心理職、警察官)が対応  
宿直の警察官が対応

**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  
東京都児童相談センター  
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

**8** **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S ✕ 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** 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

LINEアカウント 「相談ほっとLINE@東京」

**11** **こころといのちのほっとライン** S 電

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ 0570-087478  
毎日 12:00～翌朝5:30  
東京都保健医療局

**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 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** 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

**14** **小笠原村教育委員会教育課**

04998-2-3117  
月～金 8:00～17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

小笠原村教育委員会

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。