

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を介して



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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



- 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・命などを介して



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



- 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 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



くしちょうそんりつがつこうよう  
区市町村立学校用  
れいわ ねん がつばん  
令和8年4月版

S SNS  
X メール  
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

**1** はな とうきょうこども  
**話してみなよ 東京子供ネット** 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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

とうきょうとじどうそつだん  
**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  
**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。

とうきょうときょういくそつだん  
**東京都教育相談センター**

**3** えすえぬえすとうきょういくそつだん  
**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)  
とうきょうときょういくそつだん  
**東京都教育相談センター**

**4** かんが えすえぬえす とうきょう  
**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。

とうきょうときょういくいんかい  
**東京都教育委員会**

**5** じかんこどもえすおーえす  
**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**

もんぶかがくしょう 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

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**

けいしちょう しょうねんそつだんがり  
**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** だんわそつだん  
**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  
とうきょうとじどうそつだん  
**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** じどう せいと せいぼうりよく まも そつだんまどぐち  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S X 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

とうきょうときょういくいんかい  
**東京都教育委員会**

**9** せいぼうりよくきゆうえん なな  
**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**

せいぼうりよくきゆうえん とうきょう  
**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 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

**0120-1-78302**

ら い ん  
**LINEアカウント**  
「相談はっとLINE@東京」  
※メール相談は 24時間

**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** 毎日 12:00~翌朝5:30

い きるこゝろに悩んでいる人の  
ための相談  
とうきょうとほけんいりりょうきょく  
**東京都保健医療局**

**12** だんわそつだん  
**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)

<p>みなと しょうじゅく しみづ、目黒、 港、新宿、品川、大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬</p> <p><b>03-3302-7711</b></p>	<p>ちやうだ、ちゆうおう、ぶんきやう、たいとう 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</p> <p><b>03-3844-2212</b></p>	<p>た ま り ち 域 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p><b>042-371-5560</b></p>
--	--	--

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** だんわそつだんしつ  
**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**

げつ きん  
月~金 9:00~12:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし  
**東京都立小児総合医療センター**

**14** おがさわらむらきょういくいんかいきょういくか  
**小笠原村教育委員会教育課**

**04998-2-3117**

げつ きん  
月~金 8:00~17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

おがさわらむらきょういくいんかい  
**小笠原村教育委員会**

ふあん なや だれ にもあります。みぢか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。