



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を含む



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。



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 電話

SNS等教育相談

3

かんが  
考えよう!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  
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  
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・命などをめめた



こころ せい いのち かん なや  
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 電話

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  
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

こころの電話相談

12



じどう せいと ふあん なや ひとり なや そうだん  
**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5年12月版

S SNS  
 X メール  
 電 電話

主に、SNSやSNS  
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを  
 学校生活や家庭での悩みに

**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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん 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 とうきょういくそうだん 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 でんわそうだん 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)  
 東京都児童相談センター  
 聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

**8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S X 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 せいぼうりょくきゆうえん 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  
**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  
**「相談ほっとLINE@東京」**

**11 こころといのちのほっとライン S 電**  
**0570-087478** はなしてなやみ  
 毎日 12:00~翌朝5:30  
 東京都保健医療局

**12 でんわそうだん 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 でんわそうだんしつ 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

**14 おうめしきょういくそうだんじょ S**  
**青梅市教育相談所**  
 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談  
**0428-23-2200**  
 ◆月曜日～金曜日 午前9時15分～正午  
 午後1時～午後5時15分  
 青梅市教育委員会

ふあん なや だれにでもあります。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。