



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やメール、  
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。



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

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 えすえぬえす とうきょう  
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 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

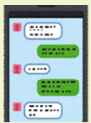
ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた  
学校生活の悩みに関する相談



こころや性、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 なな  
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



くしちようそんりつがっこうよう  
区市町村立学校用  
れいわ ねん がつぱん  
令和6年12月版

S  
えすえぬえす  
SNS  
メール  
でん  
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

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  
(年末年始を除く)

2 きょういくそだんいっばん とうきょうと そだん  
教育相談一般・東京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 えすえぬえすとうきょういくそだん  
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)

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

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 じかんこどもえすおーえす  
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

◆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 でんわそだん  
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

8 じどう せいと せいぼうりよく まも  
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 せいぼうりよくきゆうえん なな  
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 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

0120-1-78302

※メール相談は24時間

11 こころといのちのほっとライン

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 でんわそだん  
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)

|   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| みなと 港、新宿、品川、目黒、<br>おなほ 大田、世田谷、渋谷、<br>なかの 中野、杉並、練馬 | ちやうだ 千代田、中央、文京、台東、<br>すみだ 墨田、江東、豊島、北、荒川、<br>いたばし 板橋、足立、葛飾、江戸川、<br>うらぎ 島しょ地域 | たまちき 多摩地域<br>(23区、島しょ地域以外) |
|---|---|----------------------------|

03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそだんしつ  
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だんしよ  
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(げつようび)~金曜日(きんようび)  
9:15~12:00 13:00~17:15

青梅市教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ  
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。