



じどう
児童・生徒のみなさんへ

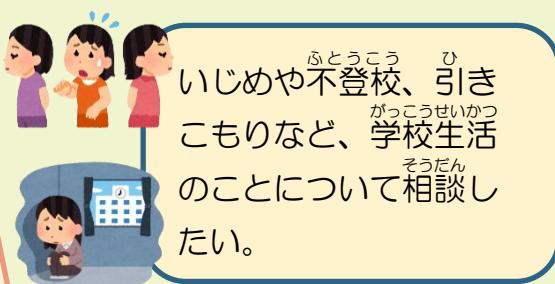
ふあん
不安や悩みがあるときは …

ひとり
なや
そだん
一人で悩まず、相談しよう



- あかもる すうじ
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そだんまどぐち
・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ
主に、
SNSを含む
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。



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だん
SNS等教育相談

3

かんが
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん
教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

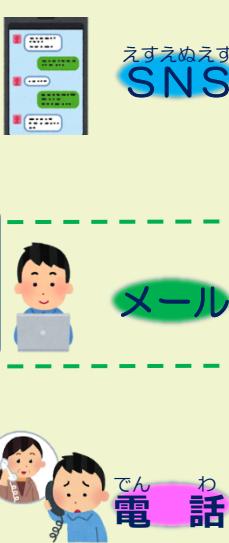
とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

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

そだん

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7年12月版

S えすえぬえす
SNS
メ 電
メール
電話

1 はな 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
(年末年始を除く)

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 きょういくそだんいっぽん 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 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

じかんたいおう
24時間対応
0120-53-8288

東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3 えすえぬえすとうきょういくそだん SNS等教育相談 電

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 電

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
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

ひこう 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

じかんたいおう
24時間対応
03-3580-4970

けいしちょう 警視庁 少年相談係

7 よいこに電話相談 電

よいこに
03-3366-4152
東京都児童相談センター

学校、子育て等、
子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりょく まも 儿童・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 せいぼうりょくきゅうえん 生暴力救援ダイヤルNana 電

性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう
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

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」
15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※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

まいにち 毎日 12:00~翌朝5:30

い 生きることに悩んでいる人の
ための相談とうきょうと ほけんりりょうきょく
東京都保健医療局

12 こころの電話相談 電

こころ けんこう かん 健康に関する相談
心の健康に関する相談
港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、なかの、中野、杉並、練馬
03-3302-7711

みどり しんじゆく しながわ めぐら 千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、多摩地域
新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、なかの、中野、杉並、練馬
03-3844-2212

へいじつ 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
どにちしゆくじつ ねんまつねんし のぞ
のぞ

042-371-5560

ふあん なや だれ みぢか しんらい おとな うえ そだんきかん そだん
不安や悩みは誰にでもあります。身边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。

13 こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ はつたつとう かん 子供の行動や心の発達等に関する相談
たまちいき 多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-312-8119

月~金 9:00~12:00
どにちしゆくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしょうにそぞういりょう
東京都立小児総合医療センター

14 青梅市教育相談所 電

こども せいかく こうどう がっこうせいかつ こそだてとう かん 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
青梅市立精神保健福祉センター
0428-23-2200

月~金 9:15~12:00 13:00~17:15
じゆくじつ ねんまつねんし のぞ
(祝日、年末年始を除く)

おうめしきょうういくいいんかい
青梅市教育委員会

いじめ・不登校に関する相談
主に、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談
心・性・命などを含めた