



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 そうだん  
**一人で悩まず、相談しよう**



区市町村立学校用  
 令和5年8月版

とうきょうと そうだん  
**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**

メール相談

東京都 教育相談 検索

東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック

東京都教育相談センター

とうきょういく そうだん  
**SNS等教育相談**

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
 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

おおたくりつきょういく きょういく そうだんしつ  
**大田区立教育センター 教育相談室**

小学生や中学生の生活面や学校生活上の悩みに関する相談

**03-5748-1201**

◆いじめ、不登校、落ちつきがない、気になる行動など

大田区立教育センター

じかんこども  
**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

24時間対応  
 フリーダイヤル **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

**こころといのちのほっとライン**

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

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

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護等相談事業)

せいぼうりょく きゅうえん  
**性暴力救済ダイヤルNaNa**

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
**03-5577-3899**

性暴力救済センター・東京

かんが  
**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。



考えよう いじめ SNS 検索

東京都教育委員会

でんわ そうだん  
**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**

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

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

**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)

◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんご  
**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

**こたエール**

ネット・スマホのトラブル相談 **なやみゼロに**

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談 こたエール 検索

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

でんわ そうだん  
**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)

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

でんわ そうだんしつ  
**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

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。