



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



- 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 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

とうきょうとし どうそうだん  
東京都児童相談センター

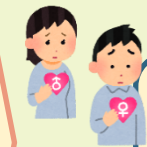
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などを含めた  
学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



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 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

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



くしや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  
えすえめえす  
SNS  
メール  
でん ねん  
電話

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・命などを考えた

1

はな とうきようこども  
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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  
とうきようとじどうそくだん  
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

きやういくそくだんいっばん とうきようと そくだん  
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。  
とうきようときやういくそくだん  
東京都教育相談センター

3

えすえめえすとうきよういくそくだん  
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)  
とうきようときやういくそくだん  
東京都教育相談センター

4

かんが えすえめえす とうきよ  
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。  
とうきようときやういくいんかい  
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  
もんぶかがくしやう かんり とうきようとない  
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  
◆月~金 8:30~17:15  
24時間対応  
03-3580-4970 専門の担当者(心理職、警察官)が対応  
けいしちやう しやうねんそくだんがかり  
警視庁 少年相談係  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
宿直の警察官が対応

7

でんわそくだん  
よいこに電話相談 電

よいこに  
03-3366-4152  
とうきようとじどうそくだん  
東京都児童相談センター

がっこう こまだ とう  
学校、子育て等、  
子供に関する相談全般  
平日 9:00~21:00  
どにちしゅくじつ  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8

じどう せいと せいほうりよく まも そくだんまどぐち  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S  
電

きやうしやういんとう じどう せいと  
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 とうきようときやういくいんかい  
東京都教育委員会

9

せいほうりよくきゆうえん なな  
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいほうりよく せいひが い かん そくだん  
性暴力・性被害に関する相談  
24時間対応  
03-5577-3899  
せいほうりよくきゆうえん とうきよ  
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  
※メール相談は 24時間

らいん  
LINEアカウント  
「相談はってLINE@東京」  
そくだん らいん とうきよ  
「相談はってLINE@東京」  
しゅくじつ ねんまつねんし のぞ  
※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  
生きることに悩んでいる人の  
ための相談  
とうきようとほけんいりやうきよ  
東京都保健医療局

12

でんわそくだん  
こころの電話相談 電

こころ けんこう かん そくだん  
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 しんじゅく しなかわ めぐろ  
港、新宿、品川、目黒、  
おきた せたがや しぶが  
大田、世田谷、渋谷、  
なかの すぎなみ ぬい  
中野、杉並、練馬  
03-3302-7711  
ちやうだ ちやうかう 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  
03-3844-2212  
たま ちき  
多摩地域  
(23区、島しょ地域以外)  
042-371-5560  
とうきようとりに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

でんわそくだんしつ  
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 そくだん  
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)  
とうきようとつししやうにそうごうりやう  
東京都立小児総合医療センター

14

おおた くきやういく  
大田区教育センター 電

こどもの性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談  
こども電話相談 教育相談室  
03-5748-1203 03-5748-1201  
平日 9:00~19:00 土日 9:00~17:00(祝日、年末年始を除く)  
こころの輪メール相談 kokoronowa@city.ota.tokyo.jp  
おた くきやういくいんかい  
大田区教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そくだんきかん そくだん  
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。