



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。



・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を含む
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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



SNS等教育相談 3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo 4

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2

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

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8

性暴力救援ダイヤル NaNa 9

こころの電話相談 12



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6年4月版

S SNS
M メール
T 電話

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談

1+ **話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374** はなして **みなよ** 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
(子供の権利保護専門相談事業)

2+ **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+ **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

心・性・命などを含めた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

4+ **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

東京都教育委員会

5+ **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

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

警視庁 少年相談係

7+ **よいこに電話相談**

学校、子育て等、子供に関する相談全般

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+ **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

03-3580-4970

東京都教育委員会

9+ **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

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

11+ **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

0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

12+ **こころの電話相談**

心の健康に関する相談

03-3302-7711 平日9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

東京都立精神保健福祉センター

13+ **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+ **〇〇区市町村〇〇相談室**

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

00-0000-0000

〇〇区市町村教育委員会

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。