



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。



SNS



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



電話

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・命などをめぐる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。



SNS



メール



電話

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



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つこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和7年4月版

S SNS
✕ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめた

1 はな とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 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 ✕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

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うだん
SNS等教育相談 S

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 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。
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
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
24時間対応
03-3580-4970
警視庁 少年相談係
◆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 せんわそうだん
よいこに電話相談 電

学校、子育て等、
子供に関する相談全般
よいこに
03-3366-4152
東京都児童相談センター
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 せいぼうりよく 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 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
24時間対応
03-5577-3899
性暴力支援センター・東京

9 せいぼうりよくきゆうえん な な
性暴力支援ダイヤルNaNa 電

性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力支援センター・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
「相談はっとLINE@東京」
東京都教育委員会

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
東京都保健医療局

12 せんわそうだん
こころの電話相談 電

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)

<p>港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬</p> <p>03-3302-7711</p>	<p>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</p> <p>03-3844-2212</p>	<p>多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p>042-371-5560</p>
---	--	--

東京都立精神保健福祉センター

13 せんわそうだんしつ
こころの電話相談室 電

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 府中市子ども発達支援センター「はばたき」

いじめ、学校生活、子育て等に関する相談
042-306-9700
平日:午前9時から午後5時まで(水曜日のみ午後7時まで)
第2、第4土曜日:午前9時から正午まで
府中市教育委員会

ふあん なや だれ にも あります。 みぢかに 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。