



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を含め



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 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 えすえぬえす とうきょう
考えよう!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

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター 1

ヤング・テレホン・コーナー 6

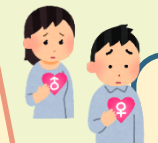
学校生活の悩みに関する相談
心・性・命などを含めた



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 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6年4月版

S SNS
X メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを利用

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 (年末年始を除く)
(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 X 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

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめが

7 だんわそうだん
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 X 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 せいぼうりよくきゆうえん な な
性暴力救援ダイヤル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
「相談はっとLINE@東京」

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

生きることに悩んでいる人のための相談

12 だんわそうだん
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 だんわそうだんしつ
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 くしちようそん そうだんしつ
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
◆区市町村の相談機関の内容を記載
〇〇区市町村教育委員会

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。