



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っこうよう  
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  
X 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・命などをめぐる

1 はな とうきょうこども 電  
**話してみなよ 東京子供ネット**  
いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談  
フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ 9:00~21:00  
**0120-874-374** 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 X 電  
**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 えすえぬえすとうきょういくそうだん S  
**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

4 かんが えすえぬえす と う き ょう S  
**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。  
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 電  
**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  
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  
ひこう 不登校、はんざいひがどう 犯罪被害等に関する相談  
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  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
専門の担当者(心理職、警察官)が対応  
宿直の警察官が対応

7 だんわそうだん 電  
**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**  
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 せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S X 電  
**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  
24時間対応  
**03-5577-3899**  
性暴力支援センター・東京  
◆月、火、木 15:00~18:00  
◆土 9:00~12:00  
東京都教育委員会

9 せいぼうりょくきゆうえん な な 電  
**性暴力支援ダイヤルNaNa**  
性暴力・性被害に関する相談  
24時間対応  
**03-5577-3899**  
性暴力支援センター・東京  
せいぼうりょくきゆうえん 東京都教育委員会

10 こたエール S 電  
ネット・スマホのトラブル相談  
こたエール  
**0120-1-78302**  
東京都教育委員会  
※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**  
東京都保健医療局  
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

12 だんわそうだん 電  
**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)  
東京都立精神保健福祉センター  
港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区  
千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域  
多摩地域 (23区、島しょ地域以外)  
**03-3302-7711** **03-3844-2212** **042-371-5560**

13 だんわそうだんしつ 電  
**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 ひがしやまとし きょういくそうだんしつ  
**東大和市さわやか教育相談室**  
心身の健康、生活、行動、学習、進路等に関する相談  
**042-562-7911** 月~金10:00~17:00  
ひがしやまとし だんわそうだん  
**東大和市いじめ電話相談**  
**042-516-8091** 月~金 9:00~17:00

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。

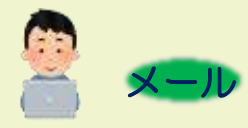
あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐち ばんごう  
 ・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。  
た そうだんまどぐち まいめ  
 ・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談  
いじめ ぶとうこう

主に、SNSを介して  
おもに SNSを介して



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。  
いじめやぶとうこう ひきこもりなど、がっこうせいかつのこゝとについてそうだんしたい。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。  
ひこう ぼうりょく はんざいひがいなどをそうだんしたい。

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  
がっこうせいかつのなやみに関する相談

心・性・命などを介して  
こゝろせいいのちなどを介して



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。  
こゝろ せい いのち かん なやみなどをきいてほしい。



**こたエール** 10

**こころといのちのほっとライン** 11

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

こゝろの でんわ そうだん  
**こころの電話相談** 12