



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



- 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



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



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

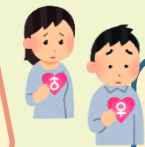
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



こころ せい いのち かん なや
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



くしやうそんりつがつうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつばん
令和8年7月版

S
えすえぬえす
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・命などをめぐる

1

はな とうきようこども
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

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

ホームページ内から
メール相談もできます。

3

えすえぬ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 えすえぬえす とうきよう
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。

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

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
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

ひこう 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

◆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

でんわそくだん
よいこに電話相談

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
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

10

こたエール

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

12

でんわそくだん
こころの電話相談

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)

03-3844-2212

とうきようととり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

こども こうどう こころ はつたつう 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

月~金 9:00~12:00
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきようととりつしやうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

8

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

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

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 とうきよう
性暴力救援センター・東京

11

こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ
0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30

い なや ひと
生きること悩んでいる人の
ための相談

とうきようとほけんいりやうきよく
東京都保健医療局

15

こうとうく
5 to 9マンデーなんでもチャット相談

たい しょう
対象 江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)
および小学校・義務教育学校(前期課程)の
5・6年生の児童・生徒

相談時間 午後5時から午後9時 毎週月曜日
開設期間 令和8年4月13日(月)~令和9年3月22日(月)
※令和8年8月17日(月)~9月1日(火)は毎日実施

ふあん なや だれ
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。