



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

そうだん



北区立学校用
令和7年3月版

S SNS
✕ メール
☎ 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ 平日 9:00~21:00
0120-874-374 土日祝日 9:00~17:00
(年末年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん 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 話

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

とうきょうととうきょういくそうだん 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 SNS等教育相談 SNS

ニックネームや通称を使って
相談することもできます。

毎日 15:00~23:00
(受付は22:30まで)

とうきょうととうきょういくそうだん 東京都教育相談センター



4 かんが 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。

とうきょうととうきょういくいんかい 東京都教育委員会



5 じかんこども 24時間子供SOSダイヤル 電 話

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 話

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

けいしちょう 警視庁 しょうねんそうだんがかり 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 でんわそうだん よいこに電話相談 電 話

がっこう 学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに 03-3366-4152

ちやうかくげんごしやうがしやそうだん 聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター

10 こたエール S 電 話

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに 0120-1-78302

LINEアカウント

「相談はっとLINE@東京」



月～土 15:00~21:00
(祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そうだんまどくち S 性暴力から守るための相談窓口 電 話

きやうしよくいんとう 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

とうきょうととうきょういくいんかい 東京都教育委員会



9 せいぼうりよくきやうえん 性暴力救援ダイヤルNaNa 電 話

せいぼうりよく 性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 03-5577-3899

せいぼうりよくきやうえん 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 S 電 話

生きることに悩んでいる人の
ための相談

はなしてなやみ 0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30 とうきょうとほけんいりようきよく 東京都保健医療局

12 でんわそうだん こころの電話相談 電 話

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)

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

03-3844-2212

とうきょう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 でんわそうだんしつ こころの電話相談室 電 話

こども 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)

とうきょうとりつしょうごういりよう 東京都立小児総合医療センター

14 北区教育委員会 電 話

きたくきやういくいんかい 教育相談 03-3908-1326

いじめ相談 03-3905-3110

(いじめ110番)

月～金 8:30~17:30(祝日、年末年始を除く) 教育総合相談センター

子どもの総合相談 03-3927-0874

月～土 9:30~17:00(祝日、年末年始を除く) 子ども家庭支援センター
※「きたコン」から子ども相談がストに相談できます。

じどうかん 児童館・子どもセンター・ティーンズセンターに

『子どもなんでも窓口』を開設しました

月～土 9:30~17:30(祝日、年末年始を除く)



女性のためのLINE相談 To U

学校、仕事、子育て、家庭等
に関する様々な悩みの相談
毎週末・土曜日

18:00~21:00

スペースゆう (北区男女共同参画
活動拠点施設)

03-3913-0161



ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん
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よう。



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 うらめん そうだんまどぐち ばんごう
・赤丸の数字は、裏面の相談窓口の番号です。
- た そうだんまどぐち うらめん
・他の相談窓口も裏面にあります。

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、学校生活のことで相談したい。



SNS



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 電 話

SNS等教育相談

3

かんがえよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういく そうだん いっぱん どうきょうと 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

きたく きょういく そうごう そうだん こ かてい し えん
北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

14

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



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。



SNS



メール



でん 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

きたく きょういく そうごう そうだん こ かてい し えん
北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

14

せいぼうりょく きゅうえん
性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12