



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 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

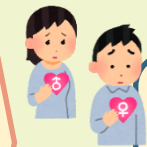
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などを含めた
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 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こうよう
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 話
電 話

1 はな とうきようこども 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やういくそくだん 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 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

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 ひこう ふとうこう はんざいひがいてう かん そくだん 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

◆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 よいこに電話相談電

がっこう、こそだ、とう
学校、子育て等、
子供に関する相談全般

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

平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

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

きやうしよくいんとう 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 せいほうりよくきやうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa電

せいほうりよく せいひがいてう 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

せいほうりよくきやうえん
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

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

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

生きることに悩んでいる人の
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

12 でんわそくだん こころの電話相談電

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)

みなと しんじゅく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
あおた せたがや しぶや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ ぬい
中野、杉並、練馬
03-3302-7711

ちやうだ ちやうかう ぶんきやう たいとう
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

た ま ち い き
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560

とうきようとりに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電

こども こうどう こころ はつたつとう 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)

とうきようとりに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

14 きたくきやういくいんかい 電 北区教育委員会

きやういくそくだん
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」から子ども相談ポストに相談できます。

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

毎週木・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



『子どもなんでも窓口』

月~土 9:30~17:30(祝日、年末年始を除く)



いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

心・性・命などを含めた

学校生活や家庭での悩みに関する相談

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな そくだんきかん そくだん
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、相談機関に相談してみましょう。