

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 や ふとうこう 不登校、ひきこもり 引きこもりなど、がっこうせいかつ 学校生活のことにそうだん 相談したい。



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



えすえぬえすとうきょういくそうだん **SNS等教育相談** 3

かんがえよう！いじめ・えすえぬえすとうきょう **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

心・性・命などを含めた学校生活の悩みに関する相談

こころ 心や せい 性、いのち 命に関するなや 悩みなどを聞いてほしい。



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

でんわそうだん **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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう

とりつがっこう
都立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年3月版

S SNS
えすえぬえす
SNS

S メール
えすえぬえす
メール
でん 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・命などを含めた

1 はな どうきょうこども
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
東京都児童相談センター (年末年始を除く)
東京都教育相談センター (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 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
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。

3 えすえぬえすどうきょういくそうだん
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)
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす どうきょう
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。
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
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
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 でんわそうだん
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
(年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりょく 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
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 せいほうりょくきゅうえん なな
性暴力救援ダイヤルNaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力救援センター・東京

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
0120-1-78302
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

12 でんわそうだん
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)
03-3302-7711
03-3844-2212
042-371-5560
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
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

11 こころといのちのほっとライン
はなしてなやみ
0570-087478
生きることに悩んでいる人のための相談
毎日 12:00~翌朝5:30
東京都保健医療局

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ょう。