



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



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



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 ちや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 ばん
令和7年12月版

S
えすえめえす
SNS
メール
でん ね
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・命などを考えた

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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ
0120-874-374 平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00
とうきょ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 とうきょうと 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 ホームページ内から
メール相談もできます。

とうきょうととうきょういくそくだん
東京都教育相談センター

3 えすえめえすとうきょういくそくだん 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)
とうきょうととうきょういくそくだん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえめえす 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。

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

もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない
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 ふうこう はんざいひがいてう かん そくだん
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

せんもん たんとしや しんりしよく たいおう
専門の担当者(心理職、警察官)が対応

◆月～金 8:30～17:15
◆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 電
よいこに電話相談

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

よいこに
03-3366-4152

へいじつ
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)

とうきょうとじどうそくだん
東京都児童相談センター

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

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 せいほうりよくきゆうえん な な 電
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 とうきょう
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 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

11 こころといのちのほっとライン S 電
はなしてなやみ

い かな ひと
生きることに悩んでいる人の
ための相談

0570-087478 毎日 12:00～翌朝5:30

よくあさ 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 でんわそくだん 電
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

へいじつ
平日9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

みなと しんにゆく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
あおた せたがや しふや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ ぬいさ
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、
すみだ こうとう しふや
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし あだち かつ とう
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 でんわそくだんしつ 電
こころの電話相談室

こども こうどう こころ ほつたつとう 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

げつ きん
月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立小児総合医療センター

14 あたちくきやういくいんかい
足立区教育委員会

あたちく ばん げつ かん
◇足立区いじめ110番 月～金 8:30～17:00 (土日祝日・年末年始を除く)
03-3880-5577

あたちく そくだん うけつけ
◇足立区いじめ相談ネット受付 24時間受付
0120-300-736 月～土 8:30～17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

あたちく せんよう
◇足立区キッズライン(こども専用フリーダイヤル)
0120-300-736 月～土 8:30～17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

くみん こえそくだんが しんばい そくだん
◇区民の声相談課(こども心配ごと相談)
03-3880-5217 月～金 8:30～17:00

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ 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、上にある相談機関に相談してみましょう。