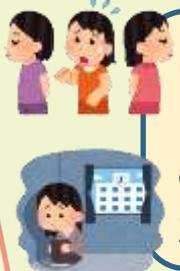


あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐち ばんごう
 ・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
 た そうだんまどぐち まいめ
 ・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐり



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・命などをめぐり



えすえぬえす SNS



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



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



れいわ ねん がつばん
令和8年3月版

S SNS
✕ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめめた

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、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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

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 ✕ 電
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。

東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとくきょういくそうだん 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)

東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえすとくきょう 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。

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

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

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
専門の担当者が対応
宿直の警察官が対応

7 だんわそうだん 電
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
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S ✕ 電
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 せいぼうりょくきゅうえん な な 電
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 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

LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」
※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

東京都保健医療局

12 だんわそうだん 電
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)

<p>港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬</p> <p>03-3302-7711</p>	<p>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</p> <p>03-3844-2212</p>	<p>多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p>042-371-5560</p>
---	---	--

東京都立精神保健福祉センター

13 だんわそうだんしつ 電
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

14 あだちく
足立区

◇足立区いじめ110番
03-3880-5577

◇足立区いじめ相談ネット受付

◇足立区キッズライン(こども専用フリーダイヤル)
0120-300-736

◇区民の声相談課(こども心配ごと相談)
03-3880-5217

ふあん なや だれ にもあります。みぢか いる 信頼 できる 大人 や、うへ にある 相談 機関 に相談 してみましょう。