



赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
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、学校生活のことに相談したい。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



SNS等教育相談 3

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2

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・命なごをめぐら



心や性、命に関する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

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8

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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和6年3月版

S SNS
✕ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談
Main SNSのやりかた

学校生活や家庭での悩みに関する相談
心・性・命なごを命めた

1 はな どうきょうこども 電
話してみなよ 東京子供ネット
いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談
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
どにちしゅくじつ 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)
(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 ✕ 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、
24時間対応 ヤングケアラー等に関する相談
じかんたいおう
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 どう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 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 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 どうきょうとうち
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 電
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
けいしちやう しょうねんそうだんがかり
警視庁 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 電
よいこに電話相談
学校、子育て等、
よいこに
子供に関する相談全般
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)
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 せいほうりよくききゆうせん 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
せいほうりよくききゆうせん どうきょう
性暴力救援センター・東京

10 S 電
こたエール
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
「相談はっとLINE@東京」
東京都教育委員会

11 S 電
こころといのちのほっとライン
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 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)
港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
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
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
東京都立精神保健福祉センター

13 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
げつ きん 月～金 9:00～12:00
どにちしゅくじつ 週末年始を除く
東京都立小児総合医療センター

14 あらかわく そうだんまどぐち
荒川区の相談窓口
例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
荒川区 子どもの悩み110番 荒川区 教育相談室
月曜日～金曜日(祝祭日を除く) 月曜日～金曜日(祝祭日を除く)
午前9時～午後5時 午後9時～午後5時
0120-136-110(フリーダイヤル) **03-3801-4338**
※110番の対象は荒川区小中学生 **070-1579-5250**

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。