



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。

主に、SNSを含む  
いじめ・不登校に関する相談



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

SNS等教育相談

3

かんが  
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういく そうだん いっぱん  
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 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  
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 ふあん なや ひとり なや そうだん  
**児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう**



区市町村立学校用  
 令和5年12月版

S SNS  
 M メール  
 T 電話

主に、SNSを含む  
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを考えた  
 学校生活や家庭での悩みに関する相談

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  
 とうきょうとじ どうそうだん 土日祝日 9:00～17:00  
**東京都児童相談センター** (年未年始を除く)  
 (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 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**

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 とうきょういく 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**

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、いじめ、ふとうこう、はんざいひがいと、かん、そうだん  
 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**

けいしちよう 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・年未年始  
 宿直の警察官が対応

7 でんわ そうだん 電  
**よいこに電話相談**

がっこう、こぞだ、とう、こども、かん、そうだんせんぱん  
 学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152** 平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00  
 ちやうかくげん ごしやうがいしやそうだん (年未年始を除く)  
**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  
**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、せいと、せいほうりよくとう  
 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 きゆうえん 電  
**性暴力救援ダイヤルNaNa**

せいほうりよく、せいひが、かん、そうだん  
 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  
**0120-1-78302** 月～土 15:00～21:00  
 (祝日・年未年始を除く) ※メール相談は24時間受付

LINEアカウント  
**「相談ほっとLINE@東京」**

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、なや、ひと  
 生きること悩んでいる人のための相談

毎日 12:00～翌朝5:30  
**0570-087478** 東京都保健医療局

12 でんわ そうだん 電  
**こころの電話相談**

こころ、けんこう、かん、そうだん  
 心の健康に関する相談

平日9:00～17:00(土日祝日、年未年始を除く)

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

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 そうだんしつ 電  
**こころの電話相談室**

こども、こうどう、こころ、はつたつとう、かん、そうだん  
 子供の行動や心の発達等に関する相談

24時間対応  
**042-312-8119** 月～金 9:00～12:00  
 (土日祝日、年未年始を除く)  
**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** 月曜日～金曜日(祝祭日を除く)  
 午前9時～午後5時  
**0120-136-110(フリーダイヤル)**

**荒川区 教育相談室** 月曜日～金曜日(祝祭日を除く)  
 午後9時～午後5時  
**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 にもあります。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。