



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



- ・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。

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。



SNS

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

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



電話

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



SNS

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

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



電話

こころの電話相談

12



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8年3月版

S SNS
✕ メール
電話

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

1 話してみなよ 東京子供ネット 電話

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
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 (年末年始を除く)

(子供の権利擁護専門相談事業)

2 教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン ✕ 電話

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

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 SNS等教育相談 S

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 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo S

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 24時間子供SOSダイヤル 電話

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 電話

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 ◆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

警視庁 少年相談係

7 よいこに電話相談 電話

学校、子育て等、
よいこに 子供に関する相談全般

03-3366-4152 平日 9:00～21:00
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S ✕ 電話

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 性暴力救援ダイヤルNaNa 電話

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 電話

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

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 電話

はなしてなやみ 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 **東京都保健医療局**

12 こころの電話相談 電話

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 こころの電話相談室 電話

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 荒川区の相談窓口

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)

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**
電話 0120-136-110 電話 03-3801-4338

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。