

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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



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 えすえぬえす と う き ょ う  
**考えよう!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

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

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

でんわそうだん  
**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**

くしこうそんりつがつこうよう  
 区市町村立学校用  
 れいわ ねん がつぱん  
 令和6年7月版



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 へいじつ 9:00~21:00  
**0120-874-374** 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 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。  
 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 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** 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 せいぼうりよく まも そうだんまどぐち S X  
**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** せいぼうりよくきゆうえん 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  
**0120-1-78302**  
 ラインアカウント  
**「相談はっとLINE@東京」**  
 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)  
 ※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  
 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** 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)  
 東京都立精神保健福祉センター  
 港区、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**

**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** ひがしくるめしきょういく きょういくそうだんしつ  
**東久留米市教育センター教育相談室**  
 ひがしくるめしきょういく 住または在学のお子さん(幼児から中学生まで)についての悩みや心配ごとについての相談  
**中央相談室 042-473-3667**  
**滝山相談室 042-475-8909**  
 東久留米市教育委員会

ふあん なや だれ にもあります。みぢかにいる信頼できる大人や、うえにある相談機関に相談してみましょう。