



# 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



電話

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



電話

性暴力救援ダイヤル NaNa

9

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6年7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

主に SNSやメール

**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**  
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 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  
**03-3580-4970**  
◆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  
**0570-087478** 毎日 12:00～翌朝5:30 東京都保健医療局  
生きることに悩んでいる人の  
ための相談

**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 <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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

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 東久留米市教育センター教育相談室**

東久留米市在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

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よう。