



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



- 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を含む



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 電話

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

とうきょうとし どう そうだん
東京都児童相談センター

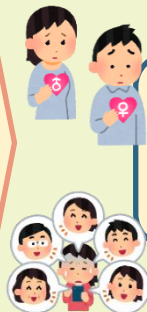
1

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・命などを含めた



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 な な
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
一人で悩まず、相談しよう



くしちようそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつばん
令和7年4月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
でん ねん
電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談
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
土日祝日 9:00～17:00
とうきょうとじどうそくだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそくだんいっばん とうきょうと そくだん
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
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。
とうきょうときょういくそくだん
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くだん 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)
とうきょうときょういくそくだん
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。
とうきょうときょういくいんかい
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
もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない
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
けいしちやう しょうねんそくだんがかり
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 でんわそくだん 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
とうきょうとじどうそくだん
東京都児童相談センター
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)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そくだんまどぐち S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
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
とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゅうえん 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
せいほうりよくきゅうえん 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 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

11 こころといのちのほっとライン S 電
はなしてなやみ
0570-087478 毎日 12:00～翌朝5:30
い かなや ひと
生きることに悩んでいる人の
ための相談
とうきょうとほけんいりようきよく
東京都保健医療局

12 でんわそくだん 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)
みなと しんじゆく しなわや めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
ちやうつ ちやうつ ぶんきやう たいどう
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
たまちいき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
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 でんわそくだんしつ 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
げつ 月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしやうにそうごういりよう
東京都立小児総合医療センター

14 せたがやくそうごきょういくそくだん 電
世田谷区総合教育相談ダイヤル
不登校、特別支援教育など、教育に関するさまざまな相談
03-6453-1520
そくだんじかん へいじつ
相談時間 平日 9:00～18:00
せたがやくきょういくそうご
世田谷区教育総合センター

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そくだんきかん そくだん
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。

相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



でん 電話

メール

えすえぬえす SNS

て 手紙

各相談窓口で、親身になって話を聞いたり、相談にのったりします。

心 理 職 ・ 相 談 員 ・ 警 察 官 ・ 弁 護 士 等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた
関係機関を紹介

悩みが解消

様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事（アルバイト）
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動
家族（親、兄弟等）・学校・クラス・部活・先生
友達・先輩（後輩）恋人・勉強・苦手なこと
体調管理・メンタルコントロール・周囲の目
ネット（SNS等）・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

（ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に
情報共有をすることがあります。）

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。
相談機関に相談してみましょう。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。