



じどう せいと ふあん なや ひitori 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
 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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374 平日 9:00~21:00
 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
 (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

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

7 でんわそうだん 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 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
 聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち S M T
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 せいぼうりょくきゆうえん 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

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

なやみゼロに
0120-1-78302 月~土 15:00~21:00
 (祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

11 こころといのちのほっとライン S 電
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 でんわそうだん 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)

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 でんわそうだんしつ 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 くしちょうそん そうだんしつ
〇〇区市町村〇〇相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

00-0000-0000
 ◆区市町村の相談機関の内容を記載
〇〇区市町村教育委員会

ふあん なや なな みぢか しんらい おとな うえ
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。