

**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  
そだん  
**一人で悩まず、相談しよう**

**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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル 0120-874-374 はなして みなよ へいじつ 平日 9:00~21:00  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

**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 きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 電**

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

じかんたいおう 24時間対応 0120-53-8288

**東京都教育相談センター**

ホームページ内からメール相談もできます。

**3 とうきょういくそだん SNS等教育相談 S 電**

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 とうきょういくそだん S SNS@Tokyo 電**

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 0120-0-78310 なやみいおう

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

じかんたいおう 24時間対応 03-3580-4970  
けいしちょう 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  
やかん どにちしゅくじつ ねんまつねんし  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
宿直の警察官が対応

**7 でんわそだん 電**  
**よいこに電話相談**

がこうこう こだとう こども かん そだんせんばん  
学校、子育て等、子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

**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 そだんまどぐち S SNS 電**  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**

きょうしょくいんとう  
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 せいぼうりょくきゅうえん 24時間対応 電**  
**性暴力救援ダイヤルNaNa**

せいぼうりょく せいひがい かん そだん  
性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう 24時間対応 03-5577-3899  
せいぼうりょくきゅうえん 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 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

**LINEアカウント**  
**「相談ほっとLINE@東京」**

**11 はなしてなやみ 24時間対応 電**  
**こころといのちのほっとライン**

い 生きることに悩んでいる人の  
なや ための相談  
なだん たのめの相談

毎日 12:00～翌朝5:30 **東京都保健医療局**

**12 でんわそだん 電**  
**こころの電話相談**

こころ けんこう かん そだん  
心の健康に関する相談

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 でんわそだんしつ 電**  
**こころの電話相談室**

こども こうどう こころ はつたつとう かん そだん  
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 とうだんしつ 電**  
**○○区市町村○○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  
**○○区市町村教育委員会**

ふあん なや たれ みちか しんらい おとな うえ そだんまきかん そだん  
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。

いじめ・不登校に関する相談  
おもに、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談  
心・性・命などを含めた

ふつうのこどもやいじめに関する相談  
いじめ・不登校に関する相談