

・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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって



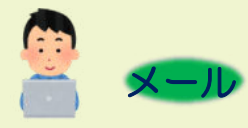
いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



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 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・命などをめぐって



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 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

でんわそうだん
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



くしちそうそんりつがっこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年3月版

S SNS
✕ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

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
0120-874-374 平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00~17:00

とうきょうとじどうそつだん
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 きょういくそつだんいっばん とうきょうと そつだん ✕
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

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。

3 えすえぬえすとうきょういくそつだん S
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)

とうきょうときょういくそつだん
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 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 電

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

ひこう 不登校、いじめ、犯罪被害等に関する相談

24時間対応
03-3580-4970

せんもん 担当の専門家(心理職、警察官)が対応

◆月~金 8:30~17:15
◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

7 せんわそつだん 電
よいこに電話相談 電

学校、子育て等、
子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152

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)

とうきょうとじどうそつだん
東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そつだんまどぐち S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S

きょうしよくいんとう 教職員等による児童・生徒への
せいぼうりよくとう 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 せいぼうりよくきゆうえん な な 電
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいぼうりよく 性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいぼうりよくきゆうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

10 こたエール S
こたエール S

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)

ら い ん
LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」

※メール相談は 24時間

0120-1-78302

11 こころといのちのほっとライン S
こころといのちのほっとライン S

はなしてなやみ
0570-087478

まいにち 毎日 12:00~翌朝5:30

よくあさ 東京都保健医療局

12 せんわそつだん 電
こころの電話相談 電

こころ 心の健康に関する相談
へいじつ 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

<p>みなと 港、新宿、品川、目黒、 おおた 大田、世田谷、渋谷、 なかの 中野、杉並、練馬</p> <p>03-3302-7711</p>	<p>ちよだ 千代田、中央、文京、台東、 すみだ 墨田、江東、豊島、北、荒川、 いたばし 板橋、足立、葛飾、江戸川、 しま 島しょ地域</p> <p>03-3844-2212</p>	<p>たまらち 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p>042-371-5560</p>
---	--	---

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 せんわそつだんしつ 電
こころの電話相談室 電

こども 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)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立小児総合医療センター

14 せたがやくそつごうきょういくそつだん 電
世田谷区総合教育相談ダイヤル 電

ふとうこう 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

相談時間 平日 9:00~19:00

せたがやくきょういくそつごう
世田谷区教育総合センター

ふあん なや だれ 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。