



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



- 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 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



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

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8年7月版

S
SNS
メール
でん 話
電

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・命などをめぐる

1

はな とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット 電

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
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 とうきょうと
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。
とうきょうととうきょうこども
東京都教育相談センター

3

えすえぬえすとうきょうこども
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)
とうきょうととうきょうこども
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
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。
とうきょうととうきょうこども
東京都教育委員会

5

じかんこどもえすおーえす
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
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
◆月～金 8:30～17:15
24時間対応
03-3580-4970 専門の担当者(心理職、警察官)が対応
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
◆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
よいこに電話相談 電

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

がっこう こそだ とう
学校、子育て等、
子供に関する相談全般

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 とうだんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S
電

きょうしきやういんとう じどう せいと
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 とうきょうととうきょうこども
東京都教育委員会

9

せいほうりよくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいほうりよく せいひが い かん とうだん
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

らいん
LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」
しゅくじつ ねんまつねんし のぞ
※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
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やうきょく
東京都保健医療局

12

でんわそくだん
こころの電話相談 電

こころ けんこう かん とうだん
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 しんじゅく しなかわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おきた せたがや しぶが
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ ぬい
中野、杉並、練馬
03-3302-7711

ちよだ ちやうかう ぶんきやう たいとう
千代田、中央、文京、台東、
すみだ こうとう しみだ
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし あだち かつ かわ
板橋、足立、葛飾、江戸川、
島しょ地域
03-3844-2212

た ま ち 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
こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ ほんたつとう かん とうだん
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
げつ きん
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

せたがやくそうごうきょういくそくだん
世田谷区総合教育相談ダイヤル 電

ふとうこう くとべつしめんきやういく きやういく かん とうだん
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
せたがやくきやういくそくごう
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 とうだんきかん とうだん
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。



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。）

でん 話
電 話

メール

えすえめえす
SNS

て がみ
手 紙

かくそうたんまどぐち しん み はなし き そうたん
各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、相談にのったりします。

しん り しょく ・ そう だん いん ・ けい さつ かん ・ べん ご し とう
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。

そうだんないよう おう
相談内容に応じた
関係機関を紹介

なや かいしょう
悩みが解消

かいけつ む そうだん き
解決に向けて相談を聴きます。



なや かいしょう
悩みが解消



ふあん なや だれ
不安や悩みは誰にでもあります。
そうだんき かん そうだん
相談機関に相談してみましよう。



ふあん なや だれ ささ ひと いっしょ かんが
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。