



# 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



区市町村立学校用  
令和5年8月版

## とうきょうと そうだん 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

じかんたいおう  
24時間対応 0120-53-8288

そうだん  
メール相談 東京都 教育相談 検索

とうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック

とうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

## じかんこども 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

じかんたいおう  
24時間対応  
フリーダイヤル なやみいおう  
0120-0-78310

ぜんごくとういつ  
全国統一ダイヤル

## 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ための相談

はなしてなやみ  
0570-087478

まいにち 毎日 12:00～翌朝5:30

とうきょうとほけんりょうよく  
東京都保健医療局

## かんが 考え方！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。

考え方 いじめ SNS 検索

とうきょうときょういくいいんかい  
東京都教育委員会

## とうきょういくそうだん SNS等教育相談

とない 都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

まいにち 每日 15:00～23:00

受け付け  
受付は22:30まで

とうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

## せたがやく そうごうきょういくそうだん 世田谷区 総合教育相談ダイヤル

例：子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

03-6453-1520

相談時間 平日 9:00～17:00

せたがやく きょういくいいんかい  
世田谷区教育委員会 教育総合センター

## じかんこども 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

じかんたいおう  
24時間対応  
フリーダイヤル なやみいおう  
0120-0-78310

ぜんごくとういつ  
全国統一ダイヤル

## 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ための相談

はなしてなやみ  
0570-087478

まいにち 毎日 12:00～翌朝5:30

とうきょうとほけんりょうよく  
東京都保健医療局

## はな 話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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  
(年末年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

## せいぼうりょくきゅうえん 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひがい かん そうだん  
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  
性暴力救援センター・東京

## かんが 考え方！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。

考え方 いじめ SNS 検索

とうきょうときょういくいいんかい  
東京都教育委員会

## こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 なやみゼロに  
電話相談 0120-1-78302  
LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談 こたエール 検索

げつ ど 月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)  
しづくじつ ねんまつねんし のぞ  
※メール相談は24時間受付

## でんわそうだん よいこに電話相談

がっこう こそだとう こども かん そうだんせんばん  
学校、子育て等、子供に関する相談全般  
よいこに

03-3366-4152

ちょうかくげんこしがいしゃうだん  
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

へいじつ 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)

とうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター

## ヤング・テレホン・コーナー

ひこう ふとうこう はんざいひがいとう かん そうだん  
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

げつ きん 月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)

やかん どに ちしづくじつ ねんまつねんし しゃくちくよく けいさつかん たいおう  
◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

けいしちょう 警視庁 少年相談係

## じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどくち 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうとうくいんとう  
教職員等による  
じどう せいと せいぼうりょくとう  
児童・生徒への性暴力等  
かん つづこう そうだん  
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いんかい  
東京都教育委員会

## こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 なやみゼロに  
電話相談 0120-1-78302  
LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談 こたエール 検索

げつ ど 月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)  
しづくじつ ねんまつねんし のぞ  
※メール相談は24時間受付

## でんわそうだん こころの電話相談

こころ けんこう かん そうだん  
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

へいじつ へいじつ  
平日 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

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

## でんわそうだんしつ 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

どに ちしづくじつ ねんまつねんし のぞ  
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとリッセイようにそごういりょう  
東京都立小児総合医療センター

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。

# 保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

- T 電話による相談／問合わせ
- T 来所による相談／問合わせ
- W Webによる相談／問合わせ



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。



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。



子供の行動や発達などについて不安がある。

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

## 各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



## 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応

**0120-53-8288**

東京都教育相談センター



- T
- M
- W

## 青少年リストアプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

**03-3360-4192** 東京都教育相談センター



- T
- M

## 子供家庭支援センター一覧

18歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



## 東京都児童相談センター・児童相談所

原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



- T
- M

## 警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



## ヤング・テレホン・コーナー

24時間対応

**03-3580-4970**

警視庁 少年相談係



- T

## こころの電話相談室

**042-312-8119** 東京都立小児総合医療センター



- T

## こころといのちのほっとライン

**0570-087478**

東京都保健医療局



- T