

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を知りたい



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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



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 えすえぬえす と う き ょ う **考えよう！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・命などを含めた



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



**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 せいぼうりよく 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

せいぼうりよくきゅうえん 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 そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



とりつがっこうよう  
都立学校用  
れいわ ねん がつばん  
令和6年7月版

S SNS  
✕ メール  
✕ 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・命などを含めた

1 はな どうきょうこども 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 はなして みなよ 平日 9:00~21:00  
0120-874-374 土日祝日 9:00~17:00

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 きょういくそうだんいっばん どうきょうと そうだん 電  
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 えすえぬえす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)  
東京都教育相談センター




4 かんが えすえぬえす どうきょう 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 じかんこどもえすおーえす 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

警視庁 少年相談係

◆月~金 8:30~17:15  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
専門の担当者(心理職、警察官)が対応  
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  
(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 そうだんまどぐち S  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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 な な 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  
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 11 S  
こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ  
0570-087478

生きることに悩んでいる人のための相談  
毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

12 12 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)

みなと、新宿、品川、目黒、  
大田、世田谷、渋谷、  
中野、杉並、練馬

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

多摩地域  
(23区、島しょ地域以外)

03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
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。