

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。



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



こころ せい いのち かん なや  
**心や性、命に関する悩み**  
 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 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4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 えすえぬえすとど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 えすえぬえすと 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 せいほうりよく 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 せいほうりよくきゅうえん 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」

12 でんわそうだん 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 港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬	ちよだ 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	たまら 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

13 でんわそうだんしつ 電  
こころの電話相談室

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

11 こころといのちのほっとライン S  
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

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。