

・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。

主に、SNSを含め
 いじめ・不登校に関する相談



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。

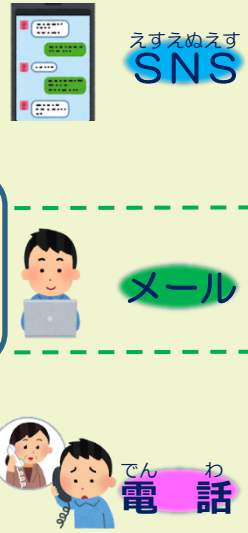


- SNS等教育相談 3
- 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4
- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2
- 東京都児童相談センター 1
- ヤング・テレホン・コーナー 6

心・性・命などを含めた
 学校生活の悩みに関する相談



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
- 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8
- 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 ふあん なや ひとり なや そうだん
児童・生徒のみなさんへ 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

くしちょうそんりつがつこうよう
 区市町村立学校用
 れいわ ねん がつぱん
 令和8年4月版



いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめだ

1 話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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

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 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 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 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。

東京都教育委員会

5 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

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
 専門の担当者(心理職・警察官)が対応

◆夜間、土日祝日・年末年始
 宿直の警察官が対応

7 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

東京都児童相談センター
 平日 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S X 電

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 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

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 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

11 こころといのちのホットライン S 電

はなしてなやみ

0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

生きることに悩んでいる人のための相談

東京都保健医療局

12 こころの電話相談 電

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)

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

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

東京都立精神保健福祉センター

13 こころの電話相談室 電

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

14 区市町村相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

00-0000-0000

◆区市町村の相談機関の内容を記載

区市町村教育委員会

ふあん なや だれ 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。