



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を含むいじめ・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。



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

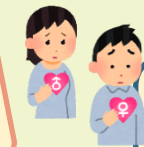
とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

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。



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
一人で悩まず、相談しよう



くしちそうそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねんどばん
令和8年度版

S SNS
✕ メール
電 電話

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・命などをめた

1 はな とうきょうこども 電
話してみなよ 東京子供ネット
いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ 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 とうきょうと 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 と 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
ひこう 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 7 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
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 じどう せいと せいぼうりよく まも そうだんまどぐち S ✕ 電
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
24時間対応
03-5577-3899
性暴力支援センター・東京

9 せいぼうりよくきゆうえん な な 電
性暴力支援ダイヤルNaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
性暴力支援センター・東京

10 こたエール S 電
ネット・スマホのトラブル相談
0120-1-78302
東京都児童相談センター
LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」
※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
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)
東京都立精神保健福祉センター
港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区
千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域
03-3302-7711 **03-3844-2212** **042-371-5560**

13 13 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
東京都立小児総合医療センター

14 ひがしくるめしきょういくそうだんしつ 電
東久留米市教育相談室
子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
中央相談室 **042-473-3667** 火~土 10時~17時
滝山相談室 **042-475-8909** 月~金 10時~17時
東久留米市教育委員会

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。