



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



- ・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。



SNS



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



電話

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・命などをめめた
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。



SNS



メール



電話

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



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

都立学校用
令和8年3月版



S SNS
✕ メール
電話

いじめ・不登校に関する相談
主に、SNSをめぐり

心・性・命などをめめた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

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)

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** ✕ 電

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** S

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 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 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S

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

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

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

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)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬 03-3302-7711	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
--	--	---

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

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

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よう。