



# 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

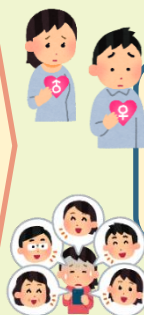
ヤング・テレホン・コーナー

6

台東区いじめ等に関する相談先

14

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



区市町村立学校用  
令和8年4月版

S SNS  
✕ メール  
電 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

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 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** ◆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

警視庁 少年相談係

7

## よいこに電話相談 電

よいこに

**03-3366-4152**

東京都児童相談センター

学校、子育て等、  
子供に関する相談全般

平日 9:00～21:00  
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

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

**0120-1-78302**

## LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は 24 時間

8

## 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

S ✕ 電



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

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** 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

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

14

## 台東区のいじめ等に関する相談先

**0120-500-588** 月～金 8:30～17:15  
1人1台端末を活用した教育相談受付



小学生



中学生

学校生活の悩み相談

台東区教育委員会

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。