



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



- 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を含む



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
わ話

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

とうきょうとし どう そうだん
東京都児童相談センター

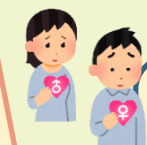
1

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、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



えすえぬえす
SNS



メール



でん電
わ話

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

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



ひの しりつがっこう
日野市立学校用
れいわ なん がつばん
令和6年7月版

S
えすえめえす
SNS
メール
でん 電 話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などを考えた

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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談
フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ
0120-874-374 平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00
とうきょうとじどうそどうだん
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 きょういくそどうだんいっばん とうきょうと そどうだん
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。
とうきょうととうきょういくそどうだん
東京都教育相談センター

3 えすえめえすとうきょういくそどうだん 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)
とうきょうととうきょういくそどうだん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえめえす 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。
とうきょうととうきょういくいんかい
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
もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない
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 ふとうこう はんざいひがいてう かん そどうだん
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
けいしちやう しやうねんそどうだんがり
警視庁 少年相談係
◆夜間、土日祝日・年末年始
宿直の警察官が対応

7 でんわそどうだん 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
とうきょうとじどうそどうだん
東京都児童相談センター
平日 9:00～21:00
どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そどうだんまどぐち S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
きょうしよくいんとう じどう せいと
教職員等による児童・生徒への
せいほうりよくとう かん とうほう そどうだん
性暴力等に関する通報、相談
◆月、火、木 15:00～18:00
◆土 9:00～12:00 とうきょうととうきょういくいんかい
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
せいほうりよく せいひが い かん そどうだん
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
せいほうりよくきゅうえん とうきょう
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
とうきょうとほけんいりようきよく
東京都保健医療局

12 でんわそどうだん 電
こころの電話相談
こころ けんこう かん そどうだん
心の健康に関する相談 へいじつ
平日 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)
みなと しんにゆく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
あおた せたがや しや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ さい
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
ちやど ちやうかう ぶんきやう たいとう
千代田、中央、文京、台東、
すみだ こうとう とき
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし ちやうとう
板橋、足立、葛飾、江戸川、
とうきょう
島しょ地域
03-3844-2212
た ま ち い き
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそどうだんしつ 電
こころの電話相談室
こども こうどう こころ はつたつとう かん そどうだん
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
げつ きん
月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしやうにそうごういりよう
東京都立小児総合医療センター

14 ひの し そどうだんまどぐち 電
日野市相談窓口
ひの しりつが かにいしえん
学校生活、子育て、虐待等に関する相談
月～金 (祝日、年末年始を除く) 9:00～18:00
042-514-8028
ひの しりつが かていしえん
〇日野市立子ども家庭支援センター 月～金 (祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00
042-506-2152
〇子どもなんでも相談 月次水金 9:00～17:00 木 9:00～19:00 (祝日、年末年始を除く)
042-506-2899

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そどうだんきかん そどうだん
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。