



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。

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たん
SNS等教育相談

3

かんがえよう! 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・性・命などを含めた



こころや性、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・せいとせいぼうりよ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

せいぼうりよくきゅうえんなな
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

主に、SNSを含む

心・性・命などを含めた

1

はな
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

きょういく そうだん いっばん
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。
 東京都教育相談センター

3

えす えめえす どうきょう いく そうだん
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 えめえす どうきょう
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
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

やんぐ・テレホン・コーナー

ひこう 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

7

てん わ そうだん
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

8

じどう せいと せいほうりょく まも
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしき りんどう じどう せいと
 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

せいほうりょく きゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談
 24時間対応
03-5577-3899
 性暴力救援センター・東京

10

こた エール
 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
 「相談はっと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

11

こころ といのちの ほんと ライン
 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

い 生きることに悩んでいる人の
 ための相談

12

てん わ そうだん
こころの電話相談

こころ けんこう かん
 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

てん わ そうだん しつ
こころの電話相談室

こども けいどう こころ へつどう かん
 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

ひ の し そうだん まどぐち
日野市相談窓口

こ 子どものこころ電話相談
 月~金(祝日、年末年始を除く) 9:00~18:00
042-514-8028
 こ 子どもなんでも相談
 月、火、水 9:00~17:00
 木 9:00~19:00
 ※日・祝日、年末年始を除く