



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



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



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

学校生活の悩みに関する相談  
心・性・命などを含めた



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

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



しちやうそんりつがつこうよう  
区市町村立学校用  
れいわ ねん がつぱん  
令和7年2月版

S SNS  
X 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 どうきょうこども 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  
**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 きやういくそうだんいっばん どうきょうと そうだん X 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 どうきょう 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 やんぐ・テレホン・コーナー 電  
ひこう 不登校、いじめ、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  
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 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 X 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  
◆月、火、木 15:00~18:00  
◆土 9:00~12:00  
東京都教育委員会

9 せいぼうりよくきゆうえん な な 電  
**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 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  
「相談はっとLINE@東京」  
東京都教育委員会

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 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)  
**03-3844-2212**  
東京都立精神保健福祉センター

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**  
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 14 電  
**江東区教育センター電話相談**  
学校生活、子育て等に関する相談  
平日9:00~16:30  
(土日祝日、年末年始を除く)  
**03-3649-3834**  
江東区教育委員会

15 15 電  
**5 to 9マンデーなんでもチャット相談**  
江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)及び  
小学校・義務教育学校(前期課程)  
の5・6年生の児童・生徒  
相談時間 午後5時から午後9時 毎週月曜日  
開設期間 令和7年4月14日(月)~令和8年3月23日(月)  
※令和7年8月18日(月)~9月1日(月)は毎日実施

ふあん なや だれ  
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。