



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。



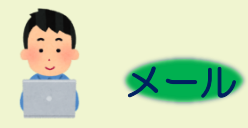
SNS

SNS等教育相談 3

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

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・命などをめぐる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

こたエール 10

こころといのちのほっとライン 11



メール

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



電話

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



くし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 げん  
令和8年3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 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

とうきょうとじどうそつだん  
**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 きやういくそつだんいっばん とうきやうと そつだん 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。

とうきやうときやういくそつだん  
**東京都教育相談センター**

3 えすえぬえすとうきやういくそつだん 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)  
とうきやうときやういくそつだん  
**東京都教育相談センター**

4 かんが えすえぬえす とうきやう 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。

とうきやうときやういくいんかい  
**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 とうきやうとない  
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 やんぐ・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**

けいしちやう しょうねんそつだんがかり  
**警視庁 少年相談係**

◆月~金 8:30~17:15  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
宿直の警察官が対応

7 でんわそつだん 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**

とうきやうとじどうそつだん  
**東京都児童相談センター**

8 じどう せいと せいほうりよく まも そつだんまどぐち 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

とうきやうときやういくいんかい  
**東京都教育委員会**

9 せいほ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**

せいほうりよくきゆうえん とうきやう  
**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

ら い ん  
**LINEアカウント**

「相談はっとLINE@東京」  
なやみせろに 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は 24時間

**0120-1-78302**

11 こころといのちのほっとライン S 電  
はなしてなやみ

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

とうきやうとほけんいりやうきよく  
**東京都保健医療局**

12 でんわそつだん 電  
**こころの電話相談**

こころ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**

とうきや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 でんわそつだんしつ 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**

げつ きん 月~金 9:00~12:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきやうとりつしやうにそつごういりやう  
**東京都立小児総合医療センター**

14 こつとうくきやういく 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**

こつとうくきやういくいんかい  
**江東区教育委員会**

15 こつとうく そつだん  
**5 to 9マンデーなんでもチャット相談**

対 象 江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)及び小・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。