



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 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 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



くしちょうそんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつばん
令和8年7月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
でん 電 ね 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・命などをめぐる

1

はな とうきょうこども
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
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くだん
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

きょういくそくだんいっばん とうきょうと そくだん
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

とうきょうときょういくそくだん
東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3

えすえぬえすとうきょういくそくだん
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)
とうきょうときょういくそくだん
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。

とうきょうと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
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
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

ひこう、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

7

でんわそくだん
よいこに電話相談

よいこに
03-3366-4152

とうきょうとじどうそくだん
東京都児童相談センター

がっこう こそだ とう
学校、子育て等、
子供に関する相談全般

平日 9:00～21:00
どにちしゅくつ 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

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

らいん
LINEアカウント
「相談はって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

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

きょうしきえんとう 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
とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会



9

せいほうりよくきゆうえん
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく せいひが い かん
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいほうりよくきゆうえん
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

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

い かな ひと
生きること悩んでいる人の
ための相談

12

でんわそくだん
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)

03-3844-2212

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

でんわそくだんしつ
こころの電話相談室

こども こうどう こころ はつたつやう 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)

とうきょうとりつしょ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

こうとうくきょういく
江東区教育センター電話相談

がっこうせいしかつ こそだ とう かん
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

こうとうくきょういくいんかい
江東区教育委員会

15

こうとうく
5 to 9マンデーなんでもチャット相談

たい しょう
対象 江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)及び
しょうがっこう ぎ ぎきょういくがっこう ぜんきかてい
小学校・義務教育学校(前期課程)
の5・6年生の児童・生徒

ごご じ ごご せいしん
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8年4月13日(月)～令和9年3月22日(月)
※令和8年8月17日(月)～9月1日(火)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。