



子ども・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。

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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



電話

心・性・命などに関する
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



メール



電話

SNS等教育相談

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

東京都いじめ相談ホットライン

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

こたエール

こころといのちのほっとライン

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

性暴力支援ダイヤルNaNa

こころの電話相談



子ども
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

ひとり なや そうだん
ひとりで悩まず、相談しよう

くしやうせんりつがつこうよう
区市町村立学校用
れいわ がっほん
令和7年12月版

S SNS
X メール
電話

いじめ・不登校に関する相談

主に SNSを窓口

1 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
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

4 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をアプリ

◆「こころ空模様チャット」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げられます。

東京都教育委員会

2 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

5 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 しょう 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げられます。

6 ヤング・テレホン・コーナー

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

◆夜間、土日祝日・年末年始
03-3580-4970
少年相談係
宿直の警察官が対応

7 よいこに電話相談

よいこに
03-3366-4152
東京都児童相談センター

ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302

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

こたエール
03-3844-2212
島しょ地域
03-3302-7711

12 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)

千代田、中央、文京、台東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域
03-3844-2212

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

8 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

11 こころの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
東京都保健医療局

13 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

9 性暴力救援ダイヤルNaNa

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

14 昭島市 教育相談窓口

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

042-519-2290
平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)
昭島市教育委員会

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命なごを始めた

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。