

- 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
 おも
 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 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 話

こたエール

11

こころといのちのほっとライン

14

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

9

せいぼうりよくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

10

でん わ そうだん
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



とりにがっこう
都立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年10月版

S
えすえめえす
SNS
メール
電話
お話し

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などを含めた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

1 はな とうきょうこども 話してみなよ 東京子供ネット 電

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
(年末年始を除く)

とうきょうとじ どうぞうだん
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

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うだん
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 えすえめえすとうきょういくそうだん SNS等教育相談 S

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うだん
東京都教育相談センター



4 かんが えすえめえす と う き ょ う 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo S

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 電

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 ひこう ふうこう はんざいひがいとう かん そうだん ヤング・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

03-3580-4970 警視庁 少年相談係

平日(月~金) 8:30~20:00 土曜・日曜 9:00~17:00

(国民の祝日・休日及び年末年始は除く)

7 でん わそうだん よいこに電話相談 電

こども かん そうだんぜんぱん
子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152
平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
(年末年始を除く)

8 あんせんきょういく 生命(いのち)の安全教育 S

自分と相手を大切にし、よりよい
関係であるために大切なこと

【小学生用】 【中学生・高校生用】



とうきょうときょういくいん かい
東京都教育委員会

9 じどう せいと せいほうりよく 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 S

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

10 せいほうりよくきゅうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5577-3899

せいほうりよくきゅうえん
性暴力救援センター・東京

11 こたエール S 電

なやみゼロに ネット・スマホのトラブル相談

0120-1-78302
月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

らいん とうきょう
LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

12 でん わそうだん こころの電話相談 電

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)

みなと しんじゆく しながわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おおた せたがや しぶや
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ ねりま
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

ちよだ ちゅうおう ぶんきやう たいとう
子代田、中央、文京、台東、
すみだ とうとう しみず きた あらかわ
墨田、江東、豊島、北、荒川、
いたばし かわさき さいたま
板橋、足立、葛飾、江戸川、
ちよき さいたま
島しょ地域

03-3844-2212

たまちい
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

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 せいしんかじゅしん かん そうだん こどもの精神科受診に関する相談 電

とういんじどう ししゆんきせいしんかじゅしん かん
当院児童・思春期精神科受診に関する相談

042-300-5111

げつ きん
月~金 9:00~17:00

(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りよう
東京都立小児総合医療センター

14 ころろといのちのほっとライン S 電

はなしてなやみ

0570-087478

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

とうきょうとほけんいりようきよく
東京都保健医療局

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんき かん そうだん
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ょう。