



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を含めた



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



こころや性、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

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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



都立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和7年3月版

S SNS
✕ メール
✕ 電話

いじめ・不登校に関する相談
主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談
心・性・命などを含めた

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ 平日 9:00~21:00
0120-874-374 土日祝日 9:00~17:00

東京都児童相談センター (年末年始を除く)
(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 どうきょうと そうだん 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。

3 えすえぬえすど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 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

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 でんわそうだん 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

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

8 じどう せいと せいほうりよく まも そうだんまどぐち S
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 せいほうりよくきゅうえん 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
ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302

月~土 15:00~21:00
(祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

12 でんわそうだん 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)

みなと 港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、荒川、
板橋、足立、葛飾、江戸川、
島しょ地域

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

13 でんわそうだんしつ 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

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

11 こころといのちのほっとライン S
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

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。