



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  
わ話

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

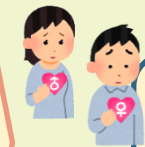
1

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  
わ話

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



あだちくしょうちゅうがっこう  
足立区小中学校用  
れいわ ねん がつ ばん  
令和7年4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・命などを考えた

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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ  
0120-874-374 平日 9:00～21:00  
どにちしゅくじつ 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  
(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 ホームページ内から  
メール相談もできます。

とうきょうととうきょういくそうだん  
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすと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)  
とうきょうととうきょういくそうだん  
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす とうきょう 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。

とうきょうととう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 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 とうきょうとない  
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 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

とうきょうとじどうそうだん  
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 とうきょうととう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

せいほうりよくきゅうえん とうきょう  
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  
なやみゼロに 月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

0120-1-78302

※メール相談は 24時間

11 こころといのちのほっとライン S 電  
はなしてなやみ 毎日 12:00～翌朝5:30

生きることに悩んでいる人の  
ための相談

とうきょうとほけんいりようきょく  
東京都保健医療局

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、<br>大田、世田谷、渋谷、<br>中野、杉並、練馬<br>03-3302-7711 | 千代田、中央、文京、台東、<br>墨田、江東、豊島、北、荒川、<br>板橋、足立、葛飾、江戸川、<br>島しょ地域<br>03-3844-2212 | 多摩地域<br>(23区、島しょ地域以外)<br>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 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)

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 あだちく  
足立区

◇足立区いじめ110番 月～金 8:30～17:00  
03-3880-5577 (土日・祝日・年末年始を除く)

◇足立区いじめ相談ネット受付  
24時間受付

◇足立区キッズライン(子ども専用フリーダイヤル)  
0120-300-736 月～土 8:30～17:00 (日・祝日・  
年末年始を除く)

◇区民の声相談課(こども心配ごと相談) 月～金 8:30～17:00  
03-3880-5217 足立区教育委員会

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。

# 相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事（アルバイト）  
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動  
家族（親、兄弟等）・学校・クラス・部活・先生  
友達・先輩（後輩）恋人・勉強・苦手なこと  
体調管理・メンタルコントロール・周囲の目  
ネット（SNS等）・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

（ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。）

でん 電話

メール

えすえぬえす SNS

て 手紙

各相談窓口で、親身になって話を聞いたり、相談にのったりします。

心 理 職 ・ 相 談 員 ・ 警 察 官 ・ 弁 護 士 等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた  
関係機関を紹介

悩みが解消

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。  
相談機関に相談してみましょう。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。



令和7年4月

# 保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

T 電話による相談／問合わせ  
M 来所による相談／問合わせ  
W Webによる相談／問合わせ



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。

## 各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



T  
M  
W

## 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24 時間対応

**0120-53-8288**

東京都教育相談センター



T  
M  
W

## 青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

**03-3360-4192** 東京都教育相談センター



T  
M



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

## 子供家庭支援センター一覧

18 歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



T  
M

## 東京都児童相談センター・児童相談所

原則 18 歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



T  
M



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

## 警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



T  
M

## ヤング・テレホン・コーナー

24 時間対応

**03-3580-4970**

警視庁 少年相談係



T



子供の行動や発達などについて不安がある。

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

## こころの電話相談室

**042-312-8119** 東京都立小児総合医療センター



T

## こころといのちのほっとライン

**0570-087478**

東京都保健医療局



T