



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



- ・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。

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。



SNS



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



電話



SNS等教育相談

3

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

4

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

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



SNS



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



メール



電話

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12

主に、SNSやアプリ
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談

1 **話してみなよ 東京子供ネット** 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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
(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)

2 **教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン** 電

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

3 **SNS等教育相談** S

ニックネームや通称を使って
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 **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。

東京都教育委員会

5 **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

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

警視庁 少年相談係

◆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 **よいこに電話相談** 電

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)

聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036** **東京都児童相談センター**

8 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S
X
電

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 **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

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) ※メール相談は 24 時間受

0120-1-78302

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

12 **こころの電話相談** 電

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)

港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬 03-3302-7711	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 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

13 **こころの電話相談室** 電

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
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

東京都保健医療局