



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
えすえぬえす



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

SNS等教育相談

3

かんが
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそうだんいっばん
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
めめた



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
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
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
一人で悩まず、相談しよう



都立学校用
令和5年12月版

S SNS
M メール
電 電話

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なを
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 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
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 きょういくそつだんいっばん とうきょうと そつだん 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。
東京都教育相談センター

3 とうきょういくそつだん S
SNS等教育相談

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 かんが 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 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
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 でんわそつだん 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)
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 じどう せいと せいぼうりょく まも そつだんまどぐち S M 電
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 せいぼうりょくきゅうえん 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 電
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」
東京都教育委員会

12 でんわそつだん 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)

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 でんわそつだんしつ 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 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

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。

LINEで相談



相談
ほっとLINE

とうきょう
@ 東京



ネット・スマホでこまったら



月～土ようび 15～21時
※しゅくじつ、ねんまつねんしをのぞく

こたエールは
メールもOK



ともだち かぞく しんろ
友達・家族、進路、いじめなどのなやみ



まいにち 15～23時
(うけつけは、22時30分まで)

話してみよう 子供専用



しにたい、きえてしまいたいほど
つらいなやみ



まいにち 15～23時
(うけつけは、22時30分まで)

「生きるのがつらいと感じたら…」

せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

みずぎ
水着でかかれるところ (プライベートゾーン)
みさわ
を見られたり、触られたりしたときなど

せいひがい相談窓口
性被害相談窓口

月・水・金・土 (しゅくじつ、ねんまつねんしをのぞく)
16～21時 (うけつけは、20時30分まで)

かぞくかんけい なや
ぎゃくたいや家族関係の悩み

とうきょうと おやこ
東京都 親子のための相談LINE

「おやから いつも おこられる」
「きょうだい間でのトラブルでこまっている」など



相談受付中!

いますぐ
友だち登録!



困っていること / 子育ての悩み /
親子のための相談LINE
LINEで相談しませんか

児童虐待防止推進キャラクター
OSEKKAくん

月～金ようび 9～23時 土・日・しゅくじつ、ねんまつねんし 9～17時
(うけつけは、22時30分まで) ※みなとくは、まいにち 13～21時

メールで相談



Webサイトから そうだし または メール

ししゅんき けんこう
思春期の健康のなやみ

わかも
とうきょう若者ヘルスサポート

わかさぽ

電話も可能
0120- 372- 463

メールへんしんは火・水・金 : 15時～20時
日 : 9時～14時 (がんじつはやすみ)



じよせい けんこう
女性のこころ・からだの健康のなやみ

女性のための健康ホットライン



ともだち かぞく とりつこうこう しんろ
友達、家族、都立高校への進路



東京都教育相談センター
Tokyo Metropolitan Education Consultation Center



メールへんしんは5日間くらい(どにちしゅくじつ・ねんまつねんしをのぞく)

きょうしよくいん せいぼりよく
教職員によるこどもへの性暴力



じどう せいと きょうしよくいんとく せいぼりよく まも
児童・生徒を教職員等による性暴力から守る
だいたいさんやそうだしまどぐち
ための第三者相談窓口 ※公立学校の児童・生徒が対象です

ひきこもり

東京都
ひきこもりサポートネット

