



# 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



区市町村立学校用  
令和7年4月版

S SNS  
✕ メール  
電 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・命などを含めた

**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  
とうきょうとじどうそつだん 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** きょういくそつだんいっばん とうきょうと 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。  
とうきょうときょういくそつだん 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つだん 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)  
とうきょうときょういくそつだん 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 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  
ひこう 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**  
けいしちやう 警視庁 しょうねんそつだんがかり 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** てんわそつだん 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**  
とうきょうとじどうそつだん 東京都児童相談センター  
平日 9:00~21:00  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

**8** じどう せいと せいほうりよく まも とうだんまどち S  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**  
きやうしよくいんやう 教職員等による児童・生徒へのせいほうりよくとう 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

**9** せいほうりよくきやうえん な な 電  
**性暴力救援ダイヤルNaNa**  
せいほうりよく 性暴力・性被害に関する相談  
24時間対応  
**03-5577-3899**  
せいほうりよくきやうえん 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  
なやみせろに 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  
**0570-087478**  
まいにち 毎日 12:00~翌朝5:30 とうきょうとほけんいりやうきよく 東京都保健医療局

**12** てんわそつだん 電  
**こころの電話相談**  
こころ 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)  
みどろ 港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬  
**03-3302-7711**  
あざ 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**  
たまらぎ 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** てんわそつだんしつ 電  
**こころの電話相談室**  
こども 子供の行動や心の発達等に関する相談  
**042-312-8119**  
げつ 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つごういりやう 東京都立小児総合医療センター

**14** ふっさしきやういくそつだんしつ 電  
**福生市教育相談室**  
りんしやうしんりし 臨床心理士が常駐し、幼児・児童・生徒の心理・発達面、学習及び進路などの相談  
**042-551-7700**  
ふっさしきやういくいんかい 福生市教育委員会

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。