

・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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



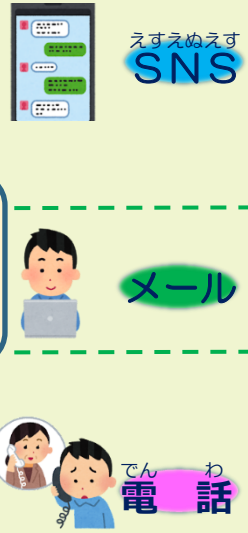
- SNS等教育相談 3
- 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4
- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2
- 東京都児童相談センター 1
- ヤング・テレホン・コーナー 6

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



- 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



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



くしちようそんりつがつうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和7年4月版

S SNS
X メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめた

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、虐待等の子供の人權侵害に関する相談
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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん X 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 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)
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。
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 電
ヤング・テレホン・コーナー
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 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
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 せいほうりょく まも そうだんまどぐち S X 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 せいほうりょくきゅうえん 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 S 電
こたエール
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 S 電
こころといのちのホットライン
はなしてなやみ
0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30
東京都保健医療局

12 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)
03-3844-2212
東京都立精神保健福祉センター

13 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

14 江東区教育センター 電話相談
学校生活、子育て等に関する相談
平日9:00~16:30
(土日祝日、年末年始を除く)
03-3649-3834
江東区教育委員会

15 5 to9マンデーなんでもチャット相談
江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)
および小学校・義務教育学校(前期課程)の
5・6年生の児童・生徒
相談時間 午後5時から午後9時 毎週月曜日
開談期間 令和7年4月14日(月)~令和8年3月23日(月)
※令和7年8月18日(月)~9月1日(月)は毎日実施

ふあん なや だれ
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。