



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



- 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 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



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 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



しんじゅくく りつがつこうよう
新宿区立学校用
れいわ ねん がつぱん
令和8年4月版

S
えすえめえす
SNS
メール
でん ねん
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
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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

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

とうきょうときょういくそうだん
東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3

えすえめえすとうきょういくそうだん
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うだん
東京都教育相談センター



4

かんが えすえめえす とうきょう
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。

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会



5

じかんこどもえすおーえす
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

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

ひこう ふうこう はんざいひがいてう かん そうだん
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 しょうねんそうだんがかり
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

でんわそうだん
よいこに電話相談 電

がっこう こまだ とう
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

平日 9:00～21:00
どにちしゅくじつ 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 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 S
電

きょうしよくいんとう じどう せいと
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

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会



9

せいほうりよくきゅうえん なな
性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいほうりよく せいひがいかん そうだん
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

ラインアカウント

「相談はってLINE@東京」

※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

生きることに悩んでいる人の
ための相談

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

でんわそうだん
こころの電話相談 電

こころ けんこう かん そうだん
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 しんじゅく しなかわ めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
おきた せたがや しぶが
大田、世田谷、渋谷、
なかの すぎなみ 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

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
こころの電話相談室 電

こども こうどう こころ ほんたつとう かん そうだん
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やう
東京都立小児総合医療センター

14

しんじゅくこ
新宿子どもほっとライン 電

いじめの相談など

03-3232-2070

月～金 午後5時～午後10時
土日・祝日・年末年始 昼12時～午後10時

しんじゅくくきょういくいいんかい
新宿区教育委員会

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。