



- ・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。

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



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・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



SNS



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

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・命なごを考えた

1 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 教育相談一般・東京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 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 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

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

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 よいこに電話相談

よいこに

03-3366-4152

東京都児童相談センター

学校、子育て等、
子供に関する相談全般平日 9:00～21:00
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

10 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

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

12 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

8 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 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

11 こころといのちのほっとライン

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

13 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 杉並区の相談機関

杉並区立済美教育センター

来所教育相談 **03-6379-5491**

月・水・金・土: 9:00～17:00 火・木: 9:00～19:00

電話教育相談 **03-6304-3017**

月～金 9:00～17:00

教育人事・指導課 学校問題対応支援係

いじめ電話相談 **03-5307-0365**

月～金 9:00～17:00

タブレット端末の
東京都教育相談ア
プリからも電話やS
NSなどの相談
窓口へアクセスでき
ます。

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。