



# 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



- ・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

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

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



電話

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

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

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



電話

こころの電話相談

12



# 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8年3月版

S SNS  
✕ メール  
S 電話

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

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)

電

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

## 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** 平日 9:00~21:00  
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

電

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

電

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

S

電

## LINEアカウント

「相談ほっとLINE@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

S

電

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

電

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

電

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

ふとうこうそくだん  
不登校相談  
きょういくそくだん  
教育相談



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。