



# 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



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



# 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6年12月版

S SNS  
✕ メール  
電話

主として、SNSやネット  
いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに  
心・性・命なを考えた

**1** **話してみなよ 東京子供ネット** 電話

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 (年末年始を除く)  
(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** 電話

いじめ、学校生活、家族・友人関係、  
**24 時間対応** ヤングケアラー等に関する相談

**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** S

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** 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** 電話

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** 電話

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**  
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** **よいこに電話相談** 電話

学校、子育て等、  
よいこに 子供に関する相談全般

**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)

**8** **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S  
✕  
電話

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

**03-3580-4970**  
警視庁 少年相談係

◆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** 電話

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** **こたエール** S  
電話

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」

**11** **こころといのちのほっとライン** S  
電話

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

生きることに悩んでいる人の  
ための相談

**12** **こころの電話相談** 電話

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 <b>03-3302-7711</b>	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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	--

東京都立精神保健福祉センター

**13** **こころの電話相談室** 電話

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** **立川市教育相談室**

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談  
**042-527-6171**  
月曜から土曜日 午前9時から午後5時まで  
立川市教育委員会

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よう。

令和6年 12月

# 保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

- T 電話による相談／問合わせ
- M 来所による相談／問合わせ
- W Webによる相談／問合わせ



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。

## 各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



- T
- M
- W

## 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応

**0120-53-8288**

東京都教育相談センター



- T
- M
- W



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

## 青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

**03-3360-4192** 東京都教育相談センター



- T
- M

## 子供家庭支援センター一覧

18歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



- T
- M

## 東京都児童相談センター・児童相談所

原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



- T
- M



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

## 警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



- T
- M

## ヤング・テレホン・コーナー

24時間対応

**03-3580-4970**

警視庁 少年相談係



- T



子供の行動や発達などについて不安がある。

## こころの電話相談室

**042-312-8119** 東京都立小児総合医療センター



- T

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

## こころといのちのほっとライン

**0570-087478**

東京都保健医療局



- T