



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



- 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。

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。



えすえぬえす
SNS

SNS等教育相談

3

かんが
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



ひこう ぼうりょく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

きょういく そうだん いっぱん
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 じどう 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

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



こころ せい いのち かん なや
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

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
性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12



メール



でん 電 話



じどう せいと ふあん なや ひとり なや そうだん
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



小平市立学校用
 令和6年4月版

S SNS
 M メール
 電 電話

主に、SNSを含む
 いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを考えた
 学校生活や家庭での悩みに関する相談

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、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ
0120-874-374 平日 9:00～21:00
 とうきょうとじ どうそうだん 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童相談センター (年未年始を除く)
 (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
 ホームページ内からメール相談もできます。

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

3 とうきょうと 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 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。

とうきょうと きょういく いん かい
東京都教育委員会

5 じかん こども 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 ヤング・テレホン・コーナー 電

ひこう、いじめ、ふとうこう、はんざいひがいと、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・年未年始
 宿直の警察官が対応

7 でんわ そうだん 電
よいこに電話相談

がっこう、こぞだ、とう、こども、かん、そうだん せんぱん
 学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152
 ちやうか げん ごしやうが いしや そうだん
 聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

へいじつ とうきょうと じ どう そうだん
 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 (年未年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そうだん まどぐち S M 電
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きやうしやくいんと、じどう、せいと、せいほうりよく、とう
 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 いん かい
東京都教育委員会

9 せいほうりよく きやうえん 電
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりよく、せいひが、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 きやうえん 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
0120-1-78302

げつ ど 月～土 15:00～21:00
 しゅくじつ ねんまつねんし のぞ (祝日・年未年始を除く) ※メール相談は24時間受付

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
はなしてなやみ

い、なや、ひと
 生きること悩んでいる人のための相談

毎日 12:00～翌朝5:30
0570-087478

とうきょうと ほけん いりやうきよく
東京都保健医療局

12 でんわ そうだん 電
こころの電話相談

こころ、けんこう、かん、そうだん
 心の健康に関する相談

へいじつ とうきょうと じ どう そうだん
 平日 9:00～17:00 (土日祝日、年未年始を除く)

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
--	--	---

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 電
こころの電話相談室

こども、こうどう、こころ、はつたつとう、かん、そうだん
 子供の行動や心の発達等に関する相談

げつ きん 月～金 9:00～12:00
 (土日祝日、年未年始を除く)

とうきょうと りつしやうに そうごうりやう
東京都立小児総合医療センター

14 そうだん しつ
小平市教育相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

042-343-9411

電話相談 平日 10:30 ～ 17:30
 水曜日 13:00 ～ 17:30

きやういく いん かい
小平市教育委員会

ふあん なや だれ にも あります。みぢか しんらい できる おとな、うへにある そうだん 機関に相談してみましょう。