



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。

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

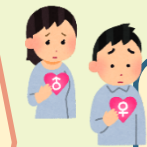
1

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

11

こころといのちのほっとライン

12

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

9

せいぼうりょくきゅうえん な な  
性暴力救援ダイヤルNaNa

10

こころの電話相談

13



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



こだいらしりつがっこう  
小平市立学校  
れいわ ねん がつ ばん  
令和8年10月版

S  
えすえぬえす  
SNS  
メール  
でん 話  
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・命などをめめた

# 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 きょういくそだんいっばん とうきょうと そだん 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 えすえぬえすとうきょういくそだん 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だん  
東京都教育相談センター



# 4 かんが えすえぬえす 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  
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、不登校、犯罪被害等に関する相談

**03-3580-4970** 警視庁 少年相談係

平日(月~金) 8:30~20:00 土曜・日曜 9:00~17:00

(国民の祝日・休日及び年末年始は除く)

# 7 でんわそだん よいこに電話相談 電

こども かん そだんぜんばん  
子供に関する相談全般  
**03-3366-4152** 平日 9:00~21:00  
とうきょうとじどうそだん  
東京都児童相談センター  
(年末年始を除く)

# 11 こたエール S 電

なやみゼロに ネット・スマホのトラブル相談  
**0120-1-78302** 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)  
LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

# 8 あんぜんきょういく 生命(いのち)の安全教育 S 電

自分と相手を大切に、よりよい  
関係であるために大切なこと



とうきょうときょういくいんかい  
東京都教育委員会

# 9 じどう せいと せいぼうりよく まも そだんまどぐち 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S 電

きょうしきえんとう 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んかい  
東京都教育委員会



# 10 せいぼうりよくきゅうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

せいぼうりよく せいひが い かん  
性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
**03-5577-3899**

せいぼうりよくきゅうえん  
性暴力救援センター・東京

# 12 こころといのちのほっとライン S 電

はなしてなやみ  
**0570-087478** 毎日 12:00~翌朝5:30  
生きることに悩んでいる人の  
ための相談  
とうきょうとほけんいりようきょく  
東京都保健医療局

# 13 でんわそだん こころの電話相談 電

こころ けんこう かん  
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 しんじゆく しながわ めぐろ  
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**

たまき地域  
(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

# 14 せいしんかじゅしん かん そだん こどもの精神科受診に関する相談 電

とういんじどう ししゆんきせいしんかじゅしん かん  
当院児童・思春期精神科受診に関する相談

**042-300-5111**

げつ きん  
月~金 9:00~17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしやうにそうごうりよう  
東京都立小児総合医療センター

# 15 こだいらしきょういくそだんしつ 小平市教育相談室

こどもの性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

**042-343-9411**

こだいらしきょういくいんかい  
小平市教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そだんきかん そだん  
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。