



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 そうだん  
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 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 えすえぬえす と う き ょ う  
考えよう！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

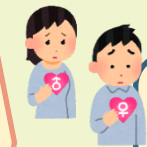
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などを含めた  
学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



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



メール



でん電 電話

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11

ギュッとチャット

New

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 な な  
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12



心・性・命などを含めた  
学校生活や家庭での悩みに関する相談



New

# ギョツとチャット

S

「ギョツとチャット」は、悩みや不安があるときに、なまえ  
 を言わずに、お金もかからずお話しできる東京都の相談窓口  
 です。いろいろな相談相手「ギョツとも」から相談したい相手  
 を選んでお話しできます。いまずく相談することも、好きな  
 日時を予約して相談することもできます。

相談時間：15:00 から 22:00 まで  
 （受付時間：21:30 まで／土日祝日も同じ）

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。