



じどう  
児童・生徒のみなさんへ

ふあん  
不安や悩みがあるときは …

ひとり  
なや  
そだん  
一人で悩まず、相談しよう



あかもる  
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。  
まいめ  
そだんまどぐち  
ばんごう  
・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



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



ひこう  
非行や暴力、犯罪被害  
などを相談したい。



メール



でん  
電話

学校生活の  
悩みに  
に関する  
相談



こころ  
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

えすえぬえすとうきょういくそだん  
**SNS等教育相談**

3

かんが  
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういくそだんいっぽん  
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**

2

とうきょうとじどうそだん  
**東京都児童相談センター**

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

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

でんわそだん  
**こころの電話相談**

12

