



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



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



でん 電 話

SNS等教育相談

3

かんが  
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

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・命などを含めた  
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



メール



でん 電 話

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



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
- ✕ 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  
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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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 (年末年始を除く)

(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・年末年始  
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

ちやうかぐけん ごしやうがいのしやそうだん  
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

とうきょうとじ どうそうだん  
東京都児童相談センター

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  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きやうしよくいんとう  
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

LINEアカウント  
「相談ほっとLINE@東京」

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・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

11 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

まいにち、毎日 12:00~翌朝5:30

い、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、平日 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

|                                                       |                                                                           |                                       |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 港、新宿、品川、目黒、<br>大田、世田谷、渋谷、<br>中野、杉並、練馬<br>03-3302-7711 | 千代田、中央、文京、台東、<br>墨田、江東、豊島、北、<br>荒川、板橋、足立、葛飾、<br>江戸川、島しょ地域<br>03-3844-2212 | 多摩地域<br>(23区、島しょ地域以外)<br>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

042-312-8119

げつ、きん、月~金 9:00~12:00  
(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 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。