



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



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



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

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



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



めぐるく りつがっこう
目黒区立学校用
れいわ ねん がつ ぽん
令和7年2月版

S えすえぬえす SNS
✕ メール
電 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・命などをめぐる

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うだん
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

✕ 電

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

えすえぬえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談

S 電

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うだん
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 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 とうきょうと ない
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

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
けんごう はんざいひがいてう かん そうだん
月～金 8:30~17:15
せんもん たんとしや せんりしよく けいさつかん たいおう
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
やかん どんちしよく ねんまつねんし
宿直の警察官が対応

7

でんわそうだん
よいこに電話相談

電

よいこに
03-3366-4152
とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
(年末年始を除く)

8

じどう せいと せいぼうりよく 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

S

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 いん か い
東京都教育委員会

9

相談フォーム
性暴力救援ダイヤルNaNa

電

リンクをタップすると
相談できます。
【小学生用】
【中学生用】
せいぼうりよく せいひが い 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
せいぼうりよくきゆうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

10

こたエール

S

LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」

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 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
0570-087478
まいにち 毎日 12:00~翌朝5:30
い 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よく
東京都保健医療局

12

こころの電話相談

電

こころ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談
平日9:00~17:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)
03-3302-7711
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

ギュツとチャット

S

相談時間 15:00~22:00
(土日祝日も同じ)
※相談受付は21:30まで
イラストをタップすると
相談できます。
とうきょうとこどもせいさくくれんけいしつ
東京都子供政策連携室

14

こころの電話相談室

電

子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
げつ 月～金 9:00~12:00
どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
(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

めぐるく そうだんまどぐち
目黒区の相談窓口

S 電

めぐるく学校サポートセンター(電話相談)
電話 03-3710-6770
平日10:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く。)
めぐるく はあと ネット(子ども電話相談)
フリーダイヤル 0120-324-810
すいようび 水曜日から土曜日10:00~17:00(祝日、年末年始を除く。)



ポストをタップすると
相談できます。

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。