





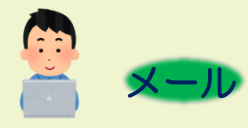
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。  
 ・他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談  
 主に、SNSを含め

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。


非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。

SNS等教育相談 3

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4



教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2

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

心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。


こたエール 10

こころといのちのほっとライン 11

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8

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



ちゅうおうく りつきょういっく  
中央区立学校用  
れいわ ねん がつぱん  
令和6年7月版

S SNS  
✕ メール  
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを利用

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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

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 きょういっ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。

東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとくきょういっくそうだん S  
**SNS等教育相談** 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)  
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえすとくきょう S  
**考えよう!いじめ・SNS@Tokyo** 電

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。

東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 電  
**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**

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**

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

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

7 せんわそうだん 電  
**よいこに電話相談** 電

学校、子育て等、  
子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152**

東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいほうりょく 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** ✕電

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

東京都教育委員会

9 せいほうりょくきゅうえん な な 電  
**性暴力救援ダイヤルNaNa** 電

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
**03-5577-3899**

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 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

**0120-1-78302**

LINEアカウント  
「相談はっとLINE@東京」  
※メール相談は 24時間

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** 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

12 せんわそうだん 電  
**こころの電話相談** 電

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)

<p>港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬</p> <p><b>03-3302-7711</b></p>	<p>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</p> <p><b>03-3844-2212</b></p>	<p>多摩地域 (23区、島しょ地域以外)</p> <p><b>042-371-5560</b></p>
---	--	--

東京都立精神保健福祉センター

13 せんわそうだんしつ 電  
**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**

月~金 9:00~12:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

14 ちゅうおうく りつきょういっく そうだんしつ  
**中央区立教育センター相談室** 電

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

電話相談 **03-3545-9203**  
来所相談 **03-3545-9200**

中央区教育委員会  
【毎週月曜日~土曜日 午前9時~午後5時】

ふあん なや だれ にもあります。みぢか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。