



# 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



- ・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。

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。



SNS

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

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



電話

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた  
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。



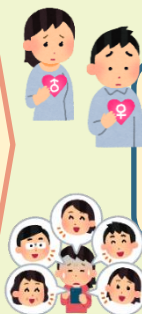
SNS

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

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



電話

こころの電話相談

12



# 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




区市町村立学校用  
令和8年7月版

S SNS  
✕ メール  
電話

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

主に SNSやメール

**1** **話してみなよ 東京子供ネット** 

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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 (年末年始を除く)  
(子供の権利擁護専門相談事業)

**2** **教育相談一般・東京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。  
東京都教育相談センター


**3** **SNS等教育相談** 

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** **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** **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** 


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  
◆夜間、土日祝日・年末年始 専門の担当者(心理職、警察官)が対応  
◆宿直の警察官が対応

**7** **よいこに電話相談** 

よいこに 学校、子育て等、子供に関する相談全般

**03-3366-4152** 平日 9:00～21:00  
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

**8** **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** 

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** **性暴力救援ダイヤルNaNa** 

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** 

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** ※メール相談は 24 時間

LINEアカウント 「相談ほっとLINE@東京」

**11** **こころといのちのほっとライン** 

はなしてなやみ 生きることに悩んでいる人のための相談


**0570-087478** 毎日 12:00～翌朝5:30 東京都保健医療局

**12** **こころの電話相談**

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)

**03-3844-2212**

東京都立精神保健福祉センター

**13** **こころの電話相談室** 

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** **江東区教育センター電話相談**

学校生活、子育て等に関する相談  
平日9:00～16:30 (土日祝日、年末年始を除く)

**03-3649-3834**

江東区教育委員会

**15** **5to9 マンデーなんでもチャット相談**

対象 江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)及び小学校・義務教育学校(前期課程)の5・6年生の児童・生徒

相談時間 午後5時から午後9時 毎週月曜日

開設期間 令和8年4月13日(月)～令和9年3月22日(月)  
※令和8年8月17日(月)～9月1日(火)は毎日実施

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。