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



電　話

- 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。





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



電　話

- 性暴力救援ダイヤル NaNa　9
- 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 11 月版

Ⓢ 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

1 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
（年末年始を除く）

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 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 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 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

03-3580-4970　**警視庁　少年相談係**

平日（月～金）8:30～20:00　土曜・日曜　9:00～17:00
（国民の祝日・休日及び年末年始は除く）

心・性・命などを含めた学校生活や家庭での悩みに関する相談

7 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

平日　9:00～21:00
土日祝日　9:00～17:00　（年末年始を除く）

東京都児童相談センター

8 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 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　Ⓢ 電

ＬＩＮＥアカウント
「相談ほっと LINE@東京」

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに
0120-1-78302

月～土　15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）
※メール相談は 24 時間

11 こころといのちのほっとライン　Ⓢ 電

生きることに悩んでいる人の
ための相談

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 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　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 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。