



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 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

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 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



くしやうそんりつがつやう  
区市町村立学校用  
れいわ ねん がつばん  
令和7年2月版

S  
SNS  
メール  
でん ねん  
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 とうきやうこども 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  
土日祝日 9:00～17:00  
とうきやうとじどうそくだん  
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 きやういくそくだんいっばん とうきやうと そくだん 電  
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。

とうきやうときやういくそくだん  
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきやういくそくだん S  
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)  
とうきやうときやういくそくだん  
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす とうきやう 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。

とうきやうときやういくいんかい  
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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

もんぶかがくしやう かんり とうきやうとない  
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

◆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 でんわそくだん 電  
よいこに電話相談

学校、子育て等、  
子供に関する相談全般

よいこに  
03-3366-4152

とうきやうとじどうそくだん  
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 そくだんまどぐち S  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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 とうきやうときやういくいんかい  
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん な な 電  
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

せいほうりよくきゆうえん とうきやう  
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 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

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

生きることに悩んでいる人の  
ための相談

とうきやうとほけんいりやうきよく  
東京都保健医療局

12 でんわそくだん 電  
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)

|                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| みなと しんじゆく しながわ めぐろ<br>港、新宿、品川、目黒、<br>あきた せたがや しぶや<br>大田、世田谷、渋谷、<br>なかの すぎなみ ぬい<br>中野、杉並、練馬<br>03-3302-7711 | ちやう ちやうつ ぶんきやう たいどつ<br>千代田、中央、文京、台東、<br>すみだ こうとう としま ちやう<br>墨田、江東、豊島、北、荒川、<br>いたばし あだち さいとう<br>板橋、足立、葛飾、江戸川、<br>とう とう<br>島しょ地域<br>03-3844-2212 | たま ちいき<br>多摩地域<br>(23区、島しょ地域以外)<br>042-371-5560 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

とうきや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 でんわそくだんしつ 電  
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)

とうきやうとりつしやうにそうごういりやう  
東京都立小児総合医療センター

14 でんわそくだん 電  
電話相談

教育相談・いじめ110番  
03-3463-3798

子ども家庭支援センター  
0120-135-415

不登校相談ダイヤル  
03-3463-3518

そうだん  
アイコン

渋谷区教育委員会・教育センター・子ども家庭支援センター

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そくだんきかん そくだん  
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。