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





SNS

- こたエール　10
- こころといのちのほっとライン　11



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



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

S SNS　メ 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　メ 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　S

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　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。

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

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）

警視庁　少年相談係

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　S メ 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　S 電

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに
0120-1-78302

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

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　S 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　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）

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 5 to 9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。