



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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



れいわ ねん がつばん
令和7年7月版



いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめた

はな とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

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

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

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

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。

えすえぬえすととうきょういくそうだん
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

かんが えすえぬえす と う き ょ う
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

じかんこどもえすおーえす
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。

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
宿直の警察官が対応

でんわそうだん
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

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

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター

じどう せいと せいほうりょく 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

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

せいほうりょくきゅうえん な な
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

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

こころといのちのほっとライン

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

でんわそうだん
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、港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	03-3302-7711
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	03-3844-2212
多摩地域 (23区、島しょ地域以外)	042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

でんわそうだんしつ
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

ぶんきょうく きょういく そうごうそうだんしつ
文京区教育センター 総合相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

電話教育相談 **03-5800-2595**

いじめ電話相談 **03-5800-2596**

24時間対応 年中無休

文京区教育センター

ふあん なや だれ 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。