

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。



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

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。



こたエール 10

こころといのちのほっとライン 11



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

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4月版



S SNS  
X メール  
S 電話

主に、SNSを含む  
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などを考えた  
学校生活や家庭での悩みに関する相談

**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、  
**24 時間対応** ヤングケアラー等に関する相談

**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** 電

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

**24 時間対応** ◆月～金 8:30～17:15  
**03-3580-4970** 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

**警視庁 少年相談係**

**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  
**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** S X 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 NaNo** 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 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** S 電

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**

生きることに悩んでいる人の  
ための相談

**12 こころの電話相談** 電

心の健康に関する相談

**03-3302-7711**  
平日9:00～17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

**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 チャイルドライン** S 電

18歳までの子どもがかける電話

**0120-99-7777**  
毎日 16:00～21:00  
(年末年始を除く)

チャット相談→

**15 品川区教育総合支援センター** 電

学校 いじめ 不登校 友人関係 発達障害等に関する相談

小学生・義務教育学校前期課程の児童 **まもるっち**  
中学生・義務教育学校後期課程の生徒 **アイシグナル**  
**こころのフリーダイヤル 0120-552-777**  
月曜日～土曜日 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く)

**品川区教育委員会**

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。

# 相談するとどうなるの??

## 悩みがあるとき



登校しようとするとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



## 様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事（アルバイト）  
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動  
家族（親、兄弟等）・学校・クラス・部活・先生  
友達・先輩（後輩）恋人・勉強・苦手なこと  
体調管理・メンタルコントロール・周囲の目  
ネット（SNS等）・お金・習い事・秘密 など

## 相談内容については、外部へは話しません。

（ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。）

電話

メール

SNS

手紙

各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、

相談に乗ったりします。

心理職・相談員・警察官・弁護士等



- ・匿名で相談することができます。
- ・各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- ・あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- ・必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた  
関係機関を紹介

悩みが解消

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。  
相談機関に相談してみましょう。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。