



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やメール、  
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。



えすえぬえす SNS

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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

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



でん電 わ話

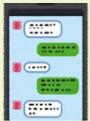
ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた  
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。



えすえぬえす SNS

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

でんわそうだん  
こころの電話相談

12



メール



でん電 わ話



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



はむらしりきょうこう  
羽村市立学校用  
れいわ ねん がつばん  
令和6年4月版

- SNS
- メール
- 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐり

**1** はな とうきょうこども 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

東京都児童相談センター  
(年末年始を除く)

**2** 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。

東京都教育相談センター

**3** えすえぬえすとうきょういくそうだん 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)

東京都教育相談センター

**4** かんが えすえぬえす とうきょう 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。

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**

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**

警視庁 少年相談係

◆月~金 8:30~17:15  
◆夜間、土日祝日・年末年始  
◆専門の担当者(心理職、警察官)が対応  
◆宿直の警察官が対応

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

**7** でんわそうだん 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**

東京都児童相談センター

**8** じどう せいと せいぼうりよく まも そうだんまどぐち 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

東京都教育委員会

**9** せいぼ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**

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

「相談はっとLINE@東京」  
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

生きることに悩んでいる人のための相談

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

**12** でんわそうだん 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 港、新宿、品川、目黒、お台場	千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川	たまちき 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域	

**03-3302-7711** **03-3844-2212** **042-371-5560**

東京都立精神保健福祉センター

**13** でんわそうだんしつ 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)

東京都立小児総合医療センター

**14** はむらしきょういくそうだんしつ 電  
**羽村市教育相談室**

いじめ、友人関係、子供の性格、学校生活、子育て等に関する相談

羽村市に在住のお子さん自身が相談員に相談できる特設ダイヤル

**子どもの悩み110番**  
**042-554-1223** **042-554-1306**

[受付時間] 月曜~金曜(祝日除く) 午前9時~午後5時30分

はむらしきょういくいんかい  
羽村市教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
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よう。