



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



ふとうこう ひ
いじめや不登校、引きこ
りなど、学校生活のことに
そうだん
ついて相談したい。



えすえぬえす
SNS



メール



ひこう ほうりよく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害
そうだん
などを相談したい。



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

とうきょうとしどうそうだん
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

がっこうせいと
学校生活の悩みに関する相談

こころ せい
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
き
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 せいほうりよく 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

せいほうりよくきゅうえん 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 ふあん なや ひとり なや そうだん
 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



はむらしきょういこう
 羽村市立学校用
 れいわねん がつぱん
 令和7年4月版

S SNS
 メール
 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・命などを含めた

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
 どうきょうとじ どうそくだん 土日祝日 9:00~17:00
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 きょういこうそくだんいっばん とうきょうと そうだん メ 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。
 どうきょうときょういこうそくだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういこうそくだん 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)
 どうきょうときょういこうそくだん
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。
 どうきょうときょういこうい 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
 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
 よいこに
03-3366-4152
 どうきょうとじ どうそくだん
東京都児童相談センター
 学校、子育て等、
 子供に関する相談全般
 平日 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく 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
 どうきょうときょういこうい いん かい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゅうえん 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
 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時間受付

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
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
 こころ けんこう かん そうだん へいじつ
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
 港、新宿、品川、目黒、
 おおた せたがや しぶや
 大田、世田谷、渋谷、
 なかの すぎなみ ねりま
 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

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)
 どうきょうとり つしようにそうごういりょう
東京都立小児総合医療センター

14 はむらしきょういこうそくだんしつ 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
090-1406-1223
 [受付時間] 月曜～金曜(祝日除く) 午前9時～午後5時30分
 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
090-3274-7830
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ょう。