



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



あひまる 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をめぐって



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことに相談したい。



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

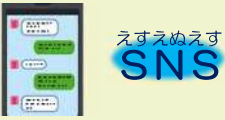
とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター 1

ヤング・テレホン・コーナー 6

学校生活の悩みに関する相談
心・性・命などをめぐる



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



メール

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

こころの電話相談 12



でん 電 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



くしちようそんりつがっこうよう
区市町村立学校用
れいわ ねん がつ げん
令和6年7月版

S SNS
X メール
P 電話

いじめ・不登校に関する相談

SNSを安全に使う

1 はな とうきようこども
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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)
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそだんいっばん とうきようど 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よういくそだん
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

4 かんが えすえぬえす とうきよう 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 P
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 P

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 だんわそうだん P
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)
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 X P
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 P
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 P
LINEアカウント

ネット・スマホのトラブル相談

「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
0120-1-78302

11 こころといのちのほっとライン S P
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 だんわそうだん P
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)

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	多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
---	--------------------

03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560
東京都立精神保健福祉センター

13 だんわそうだんしつ P
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 かつしかくりつそうごうきょういく
葛飾区立総合教育センター

学校・家庭生活での悩みごとや子供の性格・行動発達などの心配ごと

03-5668-7603

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
メール相談:葛飾区ホームページの相談窓口のご案内から
葛飾区教育委員会

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命を守る

ふあん なや だれ みぢか 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。

相談 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、相談にのったりします。

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よう。



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。