



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



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



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

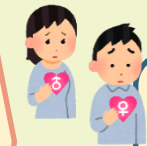
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

学校生活の悩みに関する相談

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

11

こころといのちのほっとライン

12

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

9

せいぼうりょくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

10

こころの電話相談

13



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



三鷹市立学校用
れいわ ねん がつ ばん
令和8年10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・命などをめめた

1 はな とうきょうこども 話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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どうだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそどうだんいっばん とうきょうと そどうだん 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

とうきょうととうきょういくそどうだん
東京都教育相談センター

ホームページ内から
メール相談もできます。

3 えすえぬえすとうきょういくそどうだん 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)

とうきょうととうきょういくそどうだん
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 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。

とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会



5 じかんこどもえすおーえす 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

もんぶかがくしやう かんり
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

03-3580-4970 警視庁 少年相談係

平日(月~金) 8:30~20:00 土曜・日曜 9:00~17:00

(国民の祝日・休日及び年末年始は除く)

7 でんわそどうだん よいこに電話相談 電

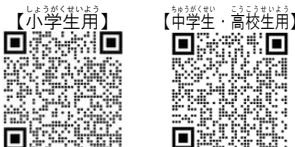
こども かん そどうだんぜんぱん
子供に関する相談全般 よいこに

03-3366-4152 平日 9:00~21:00
土日祝日 9:00~17:00

とうきょうとじどうそどうだん
東京都児童相談センター
(年末年始を除く)

8 あんぜんきょういく 生命(いのち)の安全教育 S

自分と相手を大切にし、よりよい
関係であるために大切なこと



とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会

9 じどう せいと せいほうりよく まも そどうだんまどぐち 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S

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 とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会



10 せいほうりよくきゅうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいほうりよくきゅうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

11 こたエール S 電

なやみゼロに ネット・スマホのトラブル相談

0120-1-78302 月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」

12 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

とうきょうとほけんいりようきょく
東京都保健医療局

13 でんわそどうだん こころの電話相談 電

こころ けんこう かん そどうだん
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 しなわが めぐろ
港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711

ちやうと ちやうと ちやうと ちやうと
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

たまちき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

14 せいしんかじしん かん そどうだん こどもの精神科受診に関する相談 電

当院児童・思春期精神科受診に関する相談

042-300-5111

月~金 9:00~17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしやうにそうごうりよう
東京都立小児総合医療センター

15 み た か し きょういくそどうだんしつ 三鷹市教育相談室

こども せいかく こうどう がっこうせいかつ こさだ とう かん
子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

み た か し きょういくいんかい そうごうきょういくそどうだんしつ
三鷹市教育委員会総合教育相談室 **0422-47-0110**

こども かてい かん そうごうそどうだん こども
子供と家庭に関する総合相談、子どもSOS

み た か し こどもかていしえん
三鷹市子ども家庭支援センターりぼん **0422-40-5925**

月~金 8:30~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そどうだんかん そどうだん
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。