



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 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

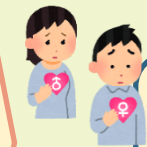
1

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



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 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



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



中野区用
令和8年7月版

S
えすえめえす
SNS
メール
でん
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

電

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。

とうきょうととうきょういくそうだん
東京都教育相談センター

3

えすえめえすとうきょういくそうだん
SNS等教育相談

S

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うだん
東京都教育相談センター

4

かんが えすえめえす 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 とうきょうとない
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

でんわそうだん
よいこに電話相談

電

よいこに
03-3366-4152

とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター

がっこう こまだ とう
学校、子育て等、
子供に関する相談全般

平日 9:00～21:00
どにちしゅくじつ 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
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

S

きょうしよくいんとう じどう せいと
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

9

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

せいほうりよく せいひが い かん そうだん
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

10

こたエール

S

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

らいん
LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」

※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

はなしてなやみ 毎日 12:00～翌朝5:30
0570-087478 とうきょうとほけんいりようきよく
東京都保健医療局

12

でんわそうだん
こころの電話相談

電

こころ けんこう かん そうだん
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)

03-3302-7711

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

13

でんわそうだんしつ
こころの電話相談室

電

こども こうどう こころ はったつとう かん そうだん
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
どにちしゅくじつ 週末年始を除く

とうきょうとりつしょうにそうごういりよう
東京都立小児総合医療センター

14

なかのくりつきよういく せん た きょういくそうだんしつ
中野区立教育センター教育相談室

電

子どもの性格や、不登校、子育て等に関する相談

03-5937-3083
月～土 午前10時から午後5時
※日曜、祝日と年末年始を除く

中野区教育委員会

15

でんわそうだんしつ
こころの電話相談室

S

相談の秘密は守ります。迷わず気軽に相談してください。



0120-463-931

月～土 午前11時から午後7時
(祝日・年末年始を除く)
中野区子どもオンブズマン子ども相談室

16

中野区 SNS 相談窓口「STAND BY」

【対象】区立小学校に通う児童(5・6年生)、区立中学校に通う生徒

【受付時間】平日 17:00～22:00