

・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を含む
 いじめ・不登校に関する相談

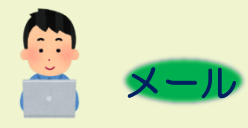
いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



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。



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

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。



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



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
令和7年7月版

S SNS
X メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

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

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 へいじつ
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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん X 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。
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 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 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
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 X 電
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
LINEアカウント
「相談はってLINE@東京」

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
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、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、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 みたかしきょういくそうだんしつ
三鷹市教育相談室
子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
0422-47-0110
月~金 9:00~17:00
(土日祝日、年末年始を除く)
三鷹市教育委員会

ふあん なや だれ にも あります。 みちか いる 信頼 できる 大人 や、 うえ にある 相談 機関 に 相談 して みましょう。