



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



- ・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。



SNS

SNS等教育相談

3

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

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2



電話

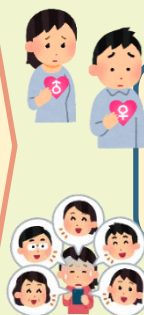
東京都児童相談センター

1

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命を含めた
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。



SNS

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8



電話

性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12



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



三鷹市立学校用
令和8年7月版

S SNS
✕ メール
S 電話

主に、SNSやネット
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などを含めた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

1

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
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

(子供の権利擁護専門相談事業)

2

教育相談一般・東京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

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

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

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

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

警視庁 少年相談係

7

よいこに電話相談

よいこに

03-3366-4152

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)

10

こたエール

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

「相談ほっとLINE@東京」

8

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

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

11

こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ 毎日 12:00～翌朝5:30 東京都保健医療局

生きること悩んでいる人の
ための相談

12

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)

港、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

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

三鷹市の相談先

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

三鷹市教育委員会総合教育相談室 **0422-47-0110**
月～金 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

子供と家庭に関する総合相談、子どもSOS
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)

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。