



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

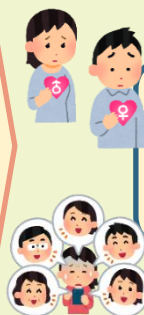
東京都児童相談センター

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。



SNS

こたエール

11

こころといのちのほっとライン

12



メール

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

9



電話

性暴力救援ダイヤル NaNa

10

こころの電話相談

13



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10月版

S SNS
✕ メール
電 電話

主に、SNSをめぐ
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命などをめ
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 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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 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)

東京都教育相談センター



4

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 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

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

よいこに電話相談 電

子供に関する相談全般

平日 9:00～21:00
03-3366-4152 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)

8

生命(いのち)の安全教育 S

自分と相手を大切に、よりよい
関係であるために大切なこと

【小学生用】 【中学生・高校生用】



東京都教育委員会

9

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 東京都教育委員会



10

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

性暴力救援センター・東京

11

こたエール S

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」 ※メール相談は24時間受付

12

こころといのちのほっとライン S

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

13

こころの電話相談 電

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

14

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)

東京都立小児総合医療センター

15

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

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リぼん **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。