



じどう  
児童・生徒のみなさんへ

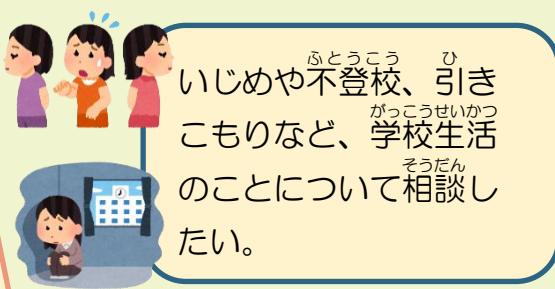
ふあん  
不安や悩みがあるときは …

ひとり  
なや  
そだん  
一人で悩まず、相談しよう



- あかもる すうじ  
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そだんまどぐち  
・他の相談窓口も2枚目にあります。

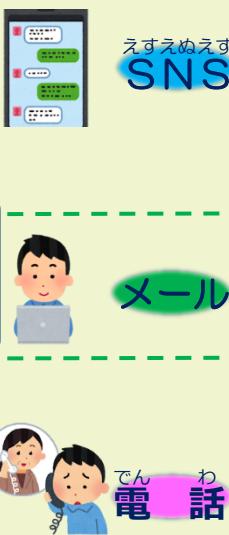
いじめ  
主に、  
SNSを含む  
不登校に関する  
相談



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。



非行や暴力、犯罪被害  
などを相談したい。



心や性、命に関する悩み  
などを聞いてほしい。

学校生活の  
悩みに関する  
相談

えすえぬえすとうきょういくそだん  
**SNS等教育相談**

かんが  
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

3

4

きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん  
**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

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

そだん

はちおうじしりつがつこうよう  
八王子市立学校用れいわ ねん がつばん  
令和8年2月版

S えすえぬえす  
SNS  
メ メール  
電 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・命などを含めた

いじめ・不登校に関する相談

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などを含めた

## 1 はな 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  
(年末年始を除く)

とうきょうとじどうそだん  
東京都児童相談センター

(子供の権利擁護専門相談事業)

## 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。

とうきょうときょういくいいんかい  
東京都教育委員会

## 7 よいこに電話相談

**03-3366-4152**とうきょうとじどうそだん  
東京都児童相談センター

## 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  
**0120-1-78302**

## 2 きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん 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じかんたいおう  
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。とうきょうときょういくそだん  
東京都教育相談センター

## 5 じかんこどもえすおーえす 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  
**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

ひこう 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

じかんたいおう  
24時間対応  
**03-3580-4970**

けいしちょう 警視庁 少年相談係

## 8 じどう せいと せいぼうりょく まも 呪童・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

とうきょうときょういくいいんかい  
東京都教育委員会

## 9 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひ かん そだん  
性暴力・性被害に関する相談じかんたいおう  
24時間対応**03-5577-3899**せいぼうりょくきゅうえん とうきょう  
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

まいにち 毎日 12:00~翌朝5:30

0570-087478

とうきょうときょういくいいんかい  
東京都保健医療局

## 12 こころの電話相談

こども こそだとう  
学校、子育て等、こども かん  
子供に関する相談全般へいじつ  
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)

## 12 こころの電話相談

こころ けんこう かん  
心の健康に関する相談

みなと しんじゆく しながわ めぐら  
港、新宿、品川、目黒、  
大田、世田谷、渋谷、  
なかの 中野、杉並、練馬

**03-3302-7711**へいじつ  
平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

ちよだ ちゅうおう ぶんきょう たいとう  
千代田、中央、文京、台東、  
墨田、江東、豊島、北、荒川、  
あらかわ あだち かつしか えどがわ  
板橋、足立、葛飾、江戸川、  
とうきょうときょう  
島よし地域

**03-3844-2212**どにちしゅくじつ  
ねんまつねんし のぞ

たまちいき  
多摩地域  
(23区、島よし地域以外)

**042-371-5560**とうきょうときょう  
りつしょうにそうごういいりょうとうきょうときょう  
東京都立小児総合医療センター

## 13 こころの電話相談室

こども こうどう こころ はったつとう かん  
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ きん  
月~金 9:00~12:00どにちしゅくじつ  
ねんまつねんし のぞ

(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうときょう  
東京都立小児総合医療センター

## 14 はちおうじ きょういく 八王子市教育センター

いじめやその他生活上の様々な悩み事に関する相談

042-664-6949

た せいかつじょう さまざま なや こと かん そだん  
総合教育相談

042-664-3665

げつ きん  
月~金 8:30~17:00(祝日、年末年始を除く)はちおうじ きょういく  
八王子市教育委員会ふあん なや だれ  
不安や悩みは誰にでもあります。身边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。