



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



- 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。

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
SNS



ひこう ぼうりよく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 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 えすえぬえす と う き ょ う
考えよう！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

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談



こころ せい いのち かん なや
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

8

せいぼうりよくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12



子ども せいと ふあん なや ひitori なや そうだん
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

はちおうじしりつがっこう
 八王子市立学校用
 れいわ ねん がつ ばん
 令和7年7月版

S SNS
 メール
 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

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談
 フリーダイヤル はなして みなよ 平日 9:00～21:00
0120-874-374 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
 (子ども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 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。
 とうきょうと きょういく そうだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえす とうきょうと 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)
 とうきょうと きょういく そうだん
東京都教育相談センター

4 かんが えすえぬえす とうきょうと 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。
 とうきょうと きょういく いんかい
東京都教育委員会

5 じかん こども えすえぬえす 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
 らると、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 てんわ 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
 とうきょうとじどうそうだん
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 しょうせいと せいと せいほうりょく まも そうだんまどくち S
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
 とうきょうと きょういく いんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりょく 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
 せいほうりょく きゅうえん
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
0120-1-78302
 ネット・スマホのトラブル相談
 月～土 15:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)
 ※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 電
 はなして なやみ
0570-087478
 毎日 12:00～翌朝5:30
 とうきょうと ほけん いんかい
東京都保健医療局

12 てんわ 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)
 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
03-3302-7711 **03-3844-2212** **042-371-5560**
 とうきょうと 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 てんわ 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)
 とうきょうと こども せいしん いんかい
東京都立小児総合医療センター

14 はちおうじ しきょういく 電
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
 総合教育相談 **042-664-6949**
 こども電話相談 **042-664-3665**
 月～金 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)
 はちおうじ しきょういく いんかい
八王子市教育委員会

ふあん なや だれ みちが しんらい おとな うえ そうだん きかん そうだん
 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。

相談 相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



電話

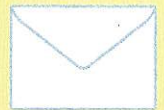
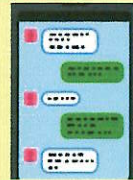
メール

SNS

手紙

各相談窓口で、親身になって話を聞いたり、相談にのったりします。

心理職・相談員・警察官・弁護士等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた関係機関を紹介

悩みが解消

様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事（アルバイト）
性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動
家族（親、兄弟等）・学校・クラス・部活・先生
友達・先輩（後輩）恋人・勉強・苦手なこと
体調管理・メンタルコントロール・周囲の目
ネット（SNS等）・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

（ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。）

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。相談機関に相談してみましよう。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。

令和7年4月

保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

T 電話による相談／問い合わせ
M 来所による相談／問い合わせ
W Webによる相談／問い合わせ



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。

各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



T
M
W

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24 時間対応

0120-53-8288

東京都教育相談センター



T
M
W

青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

03-3360-4192 東京都教育相談センター



T
M



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

子供家庭支援センター一覧

18 歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



T
M

東京都児童相談センター・児童相談所

原則 18 歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



T
M



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



T
M

ヤング・テレホン・コーナー

24 時間対応

03-3580-4970

警視庁 少年相談係



T



子供の行動や発達などについて不安がある。

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

こころの電話相談室

042-312-8119 東京都立小児総合医療センター



T

こころといのちのほっとライン

0570-087478

東京都保健医療局



T

学校のほかに相談できる場所は？

様々な公的機関で相談に応じています

子供の育ちを支える地域の支援機関

支援機関等	概要
東京都教育相談センター (東京都教育庁)	いじめ、学校生活、家族・友人関係などに関する相談を受け付けています。 対象者は、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員です。
児童相談所 児童相談センター (東京都福祉保健局) (一部の特別区)	児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される行政機関です。 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、子供本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからも受け付けています。
少年センター (警視庁)	都内には8か所の少年センターがあります。 子供の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。
子供家庭支援センター (各区市町村)	子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。 18歳未満の子供や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさんもっています。
民生委員・児童委員 (各区市町村)	都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っています。

詳細は、都内各自治体及び最寄りの各支援機関へお問い合わせください。

「どうしたの？」一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることが考えられます。

子供の
心のケア

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？

子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出てことがあります。まずは、子供の変化「こころのSOS」に気が付くことが大切です。

チェック
してみましょう！



表情や態度の変化

- ☐ ささいなことで泣く。
- ☐ 笑顔がなく、沈んでいる。
- ☐ 感情の起伏が激しい。
- ☐ 目線を合わせようとしらない。
- ☐ 学校や友達のことを話したがる。
- ☐ 周囲を気にして、おどおどしている。



身体や服装の変化

- ☐ 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- ☐ 急に朝起きられなくなった。
- ☐ 風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- ☐ 体の痛みやかゆみを訴える。
- ☐ 眠れない。
- ☐ 服が破けたり、ボタンが取れたりしている。



行動や人間関係の変化

- ☐ 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- ☐ 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ☐ ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- ☐ 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている。
- ☐ 一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- ☐ 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。



子供の変化に気付いたら

子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうした？ 何か辛そうだし、とても心配してるよ。」

「なんか元気がないようだけど大丈夫？」 「力になれることはある？」



聴いてくれて
安心した！



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「辛かったね、よく耐えてきましたね。」

「今までよく頑張ってきたね。」 **OK!**

子供にとっても、自分の
思いを言葉にしてみると、
自分の思っていることが
整理されて、心の苦しさ
が軽くなります。

「よく話を聴く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

場合により好ましくない、言ってはいけない言葉の例

「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「友達が悲しむよ」「逃げてはダメだ」

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。

×NG



家庭での対応に困ったら

一人で悩まずに、信頼できる誰かに相談してみましょう

学校に相談し、学校と協力することが大切です。

子供の様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外での子供の様子を知ることにより、自分では気が付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、心理の専門家（スクールカウンセラー等）、管理職など様々な教職員がいます。

保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

学校と一緒に解決
しましょう！



保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？

子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ち
が安定していることが大切です。

- ・自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- ・信頼できる人に相談してみましょう

不安や悩みへの対処について学校ではこのような指導をしています

不安や悩みは誰にでもあることです。

勉強や進路

顔や体形

自分の性格

友達や異性

家族



ストレスへの対処の
方法はいろいろあるよ

自分の不安や悩みに気付く、
ストレスに対処するために様々な
経験をする事は、心の発達
のために大切なことです。



どんな小さなことでも、心配な
ことがある場合には、身近にいる
信頼できる大人に相談してみま
しょう。



不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう

不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう	
東京都教育委員会 相談窓口 0120-03-8288 0120-0-78310 03-3566-4152 0120-1-78302 042-312-8119	0120-674-374 03-3580-4970 03-3560-4195

この資料は、都内の全ての
公立学校を通じて、定期的に
子供たちに案内しています。
資料には、心理等の専門家や
各種支援機関への相談先が記
載されています。



詳しくは・・・ 家庭で学ぶ不安や悩み（ストレス）への対処について

検索

東京都教育委員会ホームページに掲載しています。