



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



いじめ・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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



電話

SNS等教育相談

3

考え方！いじめ・SNS@Tokyo

4

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

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

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

性暴力救援ダイヤル NaNa

9

こころの電話相談

12

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



メール



電話

- 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。



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



八王子市立学校用
令和7年12月版

S SNS
メ メール
電 電話

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

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）
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



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



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 なやみいとう

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

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 よいこに電話相談

学校、子育て等、

子供に関する相談全般

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)



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

S LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

※メール相談は 24 時間



12 こころの電話相談

心の健康に関する相談

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

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

03-3844-2212

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 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)

八王子市教育委員会

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。