



# 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8年2月版

S SNS  
メ メール  
S 電話

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

**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**

よいこに 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)

03-3366-4152

東京都児童相談センター

**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

**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

**11 こころといのちのほっとライン**

はなしてなやみ 生きることに悩んでいる人のための相談

0570-087478 每日 12:00～翌朝5:30 東京都保健医療局

**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

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。