



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。

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む



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



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん電 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

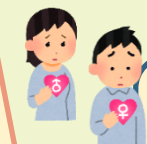
1

ヤング・テレホン・コーナー

6

学校生活の悩みに関する相談

心・性・命などを含めた



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 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 せいぼうりょく 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

せいぼうりょくきゅうえん な な  
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

こころの電話相談

12



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



はちおうじりつがっこうよう  
八王子市立学校用  
れいわ ねん がつばん  
令和7年12月版

S  
えすえめえす  
SNS  
メール  
でん ねん  
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・命などを考えた

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、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ  
0120-874-374 平日 9:00～21:00  
どにちしゅくじつ 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  
(子供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  
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 えすえめえすとう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 えすえめえす とうきょう 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いんかい  
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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

もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない  
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

24時間対応  
03-3580-4970

◆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 でんわそうだん 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

8 じどう せいと せいほうりよく まも そうだんまどぐち 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いんかい  
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん 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

せいほうりよくきゆうえん とうきょう  
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 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 S 電  
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

毎日 12:00～翌朝5:30 とうきょうとほけんいりようきよく  
東京都保健医療局

12 でんわそうだん 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)

みなと しんじゅく しなかわ めぐろ 港、新宿、品川、目黒、 あおた せたがや しぶが 大田、世田谷、渋谷、 なかの すぎなみ 中野、杉並、練馬	ちやうだ ちやうかう ぶんきやう たいとう 千代田、中央、文京、台東、 すみだ こうとう とうきょう 墨田、江東、豊島、北、荒川、 いたばし かつ かわ 板橋、足立、葛飾、江戸川、 島しょ地域	た ま い ち 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
---	--	----------------------------------

03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560

とうきょうとりつ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 でんわそうだんしつ 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)

とうきょうとりつせいしんほけんふくし  
東京都立小児総合医療センター

14 はちおうじ しきやういく  
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

総合教育相談 042-664-6949  
こども電話相談 042-664-3665

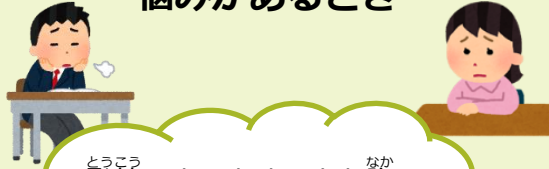
月～金 8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)

はちおうじしきやういくいいんかい  
八王子市教育委員会

ふあん なや だれ みちか 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。



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。）

でん 話  
電 話

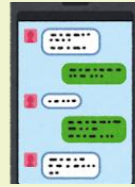
メール

えすえぬえす  
SNS

て がみ  
手 紙

かく そうだん まどぐち しん み はなし き そうだん  
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。

しん り しょく ・ そう だん いん ・ けい さつ かん ・ べん ご し とう  
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。

そうだんないよう おう  
相談内容に応じた  
関係機関を紹介

なや かいしょう  
悩みが解消

かいけつ む そうだん き  
解決に向けて相談を聴きます。



なや かいしょう  
悩みが解消



ふ あん なや だれ  
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ょう。



ふ あん なや だれ ささ ひと いっしょ かんが  
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。