



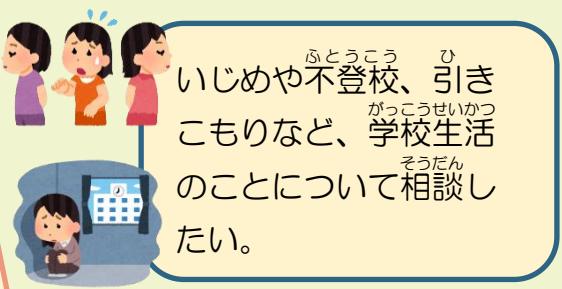
じどう  
児童・生徒のみなさんへ

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。



ひこう ぼうりょく はんざいひがい  
非行や暴力、犯罪被害  
などを相談したい。

えすえぬえすとうきょういくそだん  
**SNS等教育相談**

3

かんが  
考え方！いじめ・SNS@Tokyo

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

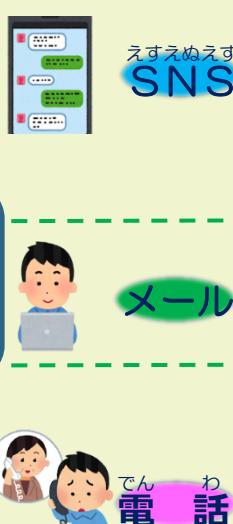
とうきょうとじどうそだん  
**東京都児童相談センター**

1

**ヤング・テレホン・コーナー**

6

学校生活の  
悩みに関する  
相談



こころ  
心や性、命に関する悩み  
などを聞いてほしい。

**こたエール**

10

**こころといのちのほっとライン**

11

じどう  
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  
**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7年12月版

S えすえぬえす  
SNS  
メ メール  
電 電話

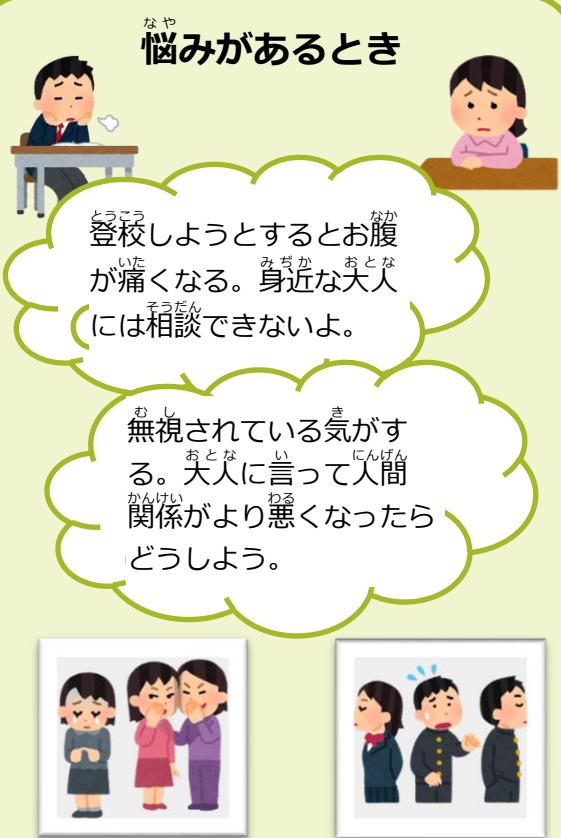
いじめ・不登校に関する相談  
主に、SNSを含む学校生活や家庭での悩みに関する相談  
心・性・命などを含めた

<b>1</b>	はな 話してみなよ 東京子供ネット	とうきょうこども	電
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)			
<b>2</b>	きょういくそだんいっぽん 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン	とうきょうと そだん	電
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			
<b>3</b>	えすえぬえすとうきょういくそだん SNS等教育相談	つか	電話
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			

<b>4</b>	かんがえよう!いじめ・SNS@Tokyo	とうきょう	電
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			
<b>5</b>	じかんこどもえすおーえす 24時間子供SOSダイヤル	電	
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 ると、東京都教育相談センターにつながります。			
<b>6</b>	ヤング・テレホン・コーナー	電	
ひこう 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			
けいしちょう 警視庁 少年相談係			
<b>7</b>	よいこに電話相談	電	
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			
<b>8</b>	じどう せいと せいぼうりょく まも ソだんまどぐち 呪童・生徒を性暴力から守るための相談窓口	電	
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			
<b>9</b>	せいぼうりょくきゅうえん なな 性暴力救援ダイヤルNaNa	電	
性暴力・性被害に関する相談			
24時間対応 03-5577-3899			
せいぼうりょくきゅうえん 性暴力救援センター・東京			
<b>10</b>	こたエール	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			
<b>11</b>	らいいん LINEアカウント 「相談ほっとLINE@東京」	電	
※メール相談は 24時間			
0570-087478			
<b>12</b>	でんわそだん こころの電話相談	電	
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)			
03-3302-7711 東京都立精神保健福祉センター			
<b>13</b>	でんわそだんしつ こころの電話相談室	電	
子供の行動や心の発達等に関する相談			
月～金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く)			
042-312-8119 東京都立小児総合医療センター			
<b>14</b>	はちおうじしきょういく 八王子市教育センター	電	
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			

ふあん なや 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。

# 相談するとどうなるの？？



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。）

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。一緒に考えてていきましょう。