



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 そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



- 丸の数字は、下の相談窓口の番号です。
- 他の相談窓口もあります。

いじめ・不登校に関する相談  
主に、SNSを含めて



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

とうきょうとじどうそうだん  
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 そうだん  
一人で悩まず、相談しよう



あきる野市立学校用  
令和6年12月版



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 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  
**0120-874-374** 平日 9:00~21:00  
土日祝日 9:00~17:00

とうきょうとじどうそだん  
**東京都児童相談センター**  
(年末年始を除く)  
(子供の権利擁護専門相談事業)

2 きょういくそだんいっばん 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だん  
**東京都教育相談センター**

3 えすえぬえすと きょういくそだん 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 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**

けいしちやう しょうねんそだんがかり  
**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 だんわそだん 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**

平日 9:00~21:00  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

とうきょうとじどうそだん  
**東京都児童相談センター**

8 じどう せいと せいぼうりよく 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** X 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

とうきょうときょういくいんかい  
**東京都教育委員会**

9 せいぼ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**

せいぼ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**

ら い ん  
**LINEアカウント**  
「相談はっとLINE@東京」

※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

よくあさ とうきょうとほけんいりようきょく  
**東京都保健医療局**

12 だんわそだん 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 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

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 だんわそだんしつ 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)

とうきょうとりつしょうにそうごういりよう  
**東京都立小児総合医療センター**

14 の しきょういくそだんじよ 電  
**あきる野市教育相談所**

市内在住の高校生以下の児童・生徒、保護者を対象に、専任の相談員や心理の専門家が相談に応じ、悩み事の解消に向けてお手伝いをします。

**042-558-6444**

の しきょういくいんかい  
**あきる野市教育委員会**

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。