



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。

主に、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。



えすえぬえす
SNS



ひこう ぼうりよく はんざいひがい
非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



でん 電 話

とうきょういく そうだん
SNS等教育相談

3

かんが
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4

きょういく そうだん いっぱん 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

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 せいぼうりよく 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

アシスとしま

15

せいぼうりよく きゅうえん
性暴力救援ダイヤル NaNa

8

こころの だんわ そうだん
こころの電話相談

9

こ せんよう
子ども専用フリーダイヤル（豊島区）

14

ちゅうこうせい
中高生センタージャンプ

16

心・性・命などを含めた
学校生活の悩みに関する相談



こころ せい いのち かん なや
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



(児童・生徒用) 不安や悩みがあるときは …

ひとりで悩まず、相談しよう

一人で悩まず、相談しよう



豊島区立学校用
令和5年12月版

S SNS
✕ メール
☎ 電話

主に、SNSを含むいじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを考えた学校生活や家庭での悩みに関する相談

1 はな どうきょう こども 電話
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 平日 9:00~21:00
0120-874-374 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 きょういく そうだん いっばん どうきょうと 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。
東京都教育相談センター

3 どうきょういく 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 かんが 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。
東京都教育委員会

5 じかん こども 電話
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

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 電話

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 でんわ そうだん 電話
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
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036
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

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 せいはいりよく きゅうつせん 電話
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 S 電話
ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302
LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

11 こころといのちのほっとライン S 電話
生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ 毎日12:00~翌朝5:30
0570-087478
東京都保健医療局

12 でんわ そうだん 電話
こころの電話相談

心の健康に関する相談

03-3844-2212
東京都立精神保健福祉センター

13 でんわ そうだんしつ 電話
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 こ せんよう 電話
子ども専用フリーダイヤル

友達や家族のことなど、心配なことがあったら何でも電話で相談できます。

むりは しなないで
0120-618-471
電話相談 平日 9:00~18:00
土曜日 9:00~17:00
豊島区

15 アシスとしま 電話
アシスとしま

学校のこと、普段の生活、おうちのことなど、どんな悩みでも相談できます。

03-4566-2476
A0017309901@city.toshima.tokyo.jp
平日 8:30~16:30
豊島区 子ども若者総合相談

16 ちゅうこうせい 電話
中高生センタージャンプ

月1回「子どもの権利擁護委員」が来てくれて、日頃のことや悩みなど、幅広く話を聞いてくれます。

ジャンプ東池袋 03-3971-4931
ジャンプ長崎 03-3972-0035
平日 10:00~20:00
土日 10:00~18:00

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よう。