



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
電話

えすえぬえすとうきょういくそうだん
アシスとしま（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



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

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

そうだんしつ こ けんりそうだんしつ
ふくろう相談室（としま子どもの権利相談室）

16



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



としまくりつがっこう
豊島区立学校用
れいわ なん がつばん
令和8年7月版

S
SNS
メール
電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSをめぐって

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などをめぐる

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
とうきょうとじどうそうだん 土日祝日 9:00～17:00
東京都児童相談センター
(年未年始を除く)
(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 アシスとしま
がっこうのこゝろ、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。
A0017309901@city.toshima.tokyo.jp
03-4566-2476
平日 8:30～16:30
わかもものそうごうそうだん
豊島区子ども若者総合相談

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
ひこう、いじめ、ふとうこう、はんざいひがいてう かん そうだん
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
せんもん だんとうしや しんりしやう けいさつ たいおう
専門の担当者(心理職、警察官)が対応
◆夜間、土日祝日・年未年始
けいしちやう しょうねんそうだんがかり
警視庁 少年相談係
しゆくちやう けいさつ たいおう
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
がっこう、こゝろ、とう
学校、子育て等、
こども かん そうだんぜんばん
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
へいじつ 平日 9:00～21:00
どにちしゆくじつ 土日祝日 9:00～17:00 (年未年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく まも そうだんまどくち S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
きょうしきえんとう じどう せいと
教職員等による児童・生徒への
せいほうりよくとう かん とうきょう
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
せいほうりよく せいひが い かん そうだん
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
なやみせろに げつ ど 月～土 15:00～21:00(祝日・年未年始を除く)
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 まいにち 毎日 12:00～翌朝5:30
0570-087478 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
こころ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談
平日9:00～17:00
(土日祝日、年未年始を除く)
とうきょうとりつ
東京都立
せいしんほけんふくし
精神保健福祉センター
03-3844-2212

13 ちゅうこうせい
中高生センタージャンプ
つき かい こ けんりようかい かん
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、幅広く話を聴い
てくれます。
平日 10:00～20:00
土日 10:00～18:00
ジャンプ東池袋 03-3971-4931
ジャンプ長崎 03-3972-0035

14 でんわそうだんしつ 電
こころの電話相談室
こども こうどう こころ はつたつとう かん そうだん
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
げつ 金 9:00～12:00
月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年未年始を除く)
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

15 としまくきょういく
豊島区教育センター
れい) こども せいしんこう こうどう がっこうせいかう
例) 子供の性格や行動、学校生活、
子育て等に関する相談
03-3983-0094
電話相談 月曜日～土曜日
9:00～12:00 13:00～17:00
としまくきょういくいいんかい
豊島区教育委員会

16 そうだんしつ
ふくろう相談室
ひこう がっこう かない なや
日頃の学校や家庭などの悩みについて、
幅広く話を聴いてくれます。
0120-618-471
電話相談 月曜日～土曜日
9:00～18:00 (土は17:00まで)
としまくこ わかものか
豊島区子ども若者課

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。