児童・生徒のみなさんへ　不安や悩みがあるときは …　一人で悩まず、相談しよう

・赤丸の数字は、２枚目の相談窓口の番号です。
・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。



SNS

- アシスとしま（SNS等教育相談） 3
- 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo 4



メール

- 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン 2



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



電話

- 東京都児童相談センター 1
- ヤング・テレホン・コーナー 6

心・性・命などを含めた学校生活の悩みに関する相談





心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



SNS

- こたエール 10
- こころといのちのほっとライン 11



メール

- 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 8







電話

- 中高生センタージャンプ 13
- 性暴力救援ダイヤルNaNa 9
- こころの精神科受診に関する相談 12

児童・生徒のみなさんへ　不安や悩みがあるときは…　一人で悩まず、相談しよう

豊島区立学校用
令和８年10月版

S SNS　メ メール　電 電話

主に、SNSを含むいじめ・不登校に関する相談

1 話してみなよ　東京子供ネット　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）

2 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン　メ 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

3 アシスとしま　電

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。

A0017309901@city.toshima.tokyo.jp
03-4566-2476
平日　8:30～16:30

豊島区 子ども若者総合相談

4 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo　S

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 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。

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

03-3580-4970
◆月～金　8:30～17:15
◆土・日　9:00～17:00
◆夜間、土日祝日・年末年始は除く

警視庁　少年相談係

心・性・命などを含めた学校生活や家庭での悩みに関する相談

7 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

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）

東京都児童相談センター

8 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口　S メ 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

9 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

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
0120-1-78302

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」
月～土　15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）
※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

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
0570-087478
毎日　12:00～翌朝5:30

東京都保健医療局

12 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）

東京都立精神保健福祉センター
03-3844-2212

13 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 こころの精神科受診に関する相談　電

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-300-5111
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

15 豊島区教育センター

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

豊島区区教育委員会

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。