



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



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



ひこう
非行や暴力、犯罪被害
などを相談したい。



メール



電話

学校生活の
悩みに関する
相談

心・性・命などを含めた



えすえぬえす
SNS

こころ
心や性、命に関する悩み
などを聞いてほしい。



メール



電話

アシスとしま（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

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

ちゅうこうせい
中高生センタージャンプ

13

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

あかもる
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
た
・他の相談窓口も2枚目にあります。



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

としまくりつがっこよう
豊島区立学校用れいわ ねん がつばん
令和8年2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

1 はな話してみなよ 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とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

4 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

7 よいこに電話相談

03-3366-4152とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

10 こたエール

ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302

12 こころの電話相談

こころ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)**03-3844-2212**
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2 きょういくそだんいっぽん とうきょうと
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じかんたいおう
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5 じかんこどもえすおーえす
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**もんぶかくしきょう かんり
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。

3 アシスとしま

がっこう ひだん せいかつ
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としまくこ わかものそうごうそだん
豊島区子ども若者総合相談

6 ヤング・テレホン・コーナー

ひこう ふとうこう はんざいひがいとう
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談じかんたいおう
24時間対応
03-3580-4970けいしちょう しょうねんそだんがかり
警視庁 少年相談係

7 よいこに電話相談

がっこう 学校、こそだとう
こども こそだとう
子育て等、こども かん
子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00

どにちしゅくじつ 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりょく
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口きょうしょくいんとう
教職員等による児童・生徒への
せいぼうりょくとう
性暴力等に関する通報、相談げつ か もく
月、火、木 15:00~18:00

ど 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

10 こたエール

らいん
LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

じゅくじつ ねんまつねんし のぞ
15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

※メール相談は 24時間

12 こころの電話相談

こころ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)

03-3844-2212
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 ちゅうこうせい
中高生センタージャンプつき1回「子どものけんりょうこういん
権利擁護委員会」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 こころの電話相談室

こども こうどう こころ はつたつとう
子供の行動や心の発達等に関する相談**042-312-8119**げつ きん
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おうりょう
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こども せいかく こうどう がっこうせいかつ
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
豊島区区教育委員会ふあん なや だれ
みぢか しんらい
おとな うえ
そだんきかん そだん
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。