



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

とうきょうとし どうそうだん
東京都児童相談センター

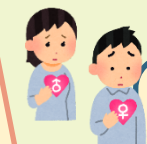
1

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

ちゅうこうせい
中高生センタージャンプ

13

せいぼうりよくきゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

9

でん わ そうだん
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
一人で悩まず、相談しよう



としまく りつが つうよう
豊島区立学校用
れいわ ねん がつ ばん
令和8年2月版

S SNS
✕ メール
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 とうきょう こども
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 そうだん
東京都児童相談センター
(子供の権利擁護専門相談事業)

2

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

✕ 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

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

ホームページ内から
メール相談もできます。

3

アシスとしま

がっこうの 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 そうだん
豊島区 子ども若者総合相談

4

かんが えすえめす と う き ょ う
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。

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 えすおえす
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

もんぶ かがく しょう 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、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 しょう しょうねん そうだん 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

でんわ そうだん
よいこに電話相談

電

がっこう、子育て等、
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

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 せいぼうりょく まも そうだんまどくち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

S

きょうしつ せんとう せいと
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

せいぼうりょく きゅうえん な な
性暴力救援ダイヤルNaNa

電

せいぼうりょく 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

せいぼうりょく きゅうえん とうきょう
性暴力救援センター・東京

10

こたエール

S

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

「相談はって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

はなして なやみ
0570-087478

毎日 12:00～翌朝5:30 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

でんわ そうだん
こころの電話相談

電

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 けふ ぶん ぐし
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

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
こころの電話相談室

電

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 りつしやうに 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

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 いん かい
豊島区教育委員会

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。