



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

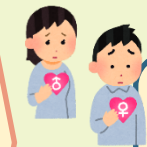
1

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

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 りつがっこう
豊島区立学校用
れいわ ねん がつ ばん
令和7年12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 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
どにちしゅくじつ 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。

とうきょうととう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

がっこうのこゝと、ふだんのせいふく、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。

とうきょうととう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ーえす 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、はんざいひびがいう 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
けいしちやう しやうねんそうだんがかり
警視庁 少年相談係

◆月～金 8:30～17:15
せんもんのかんたうしや しんりしよく けいさつかん
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
やかん どにちしゅくじつ ねんまつねんし
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、こゝろだ、とう
学校、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

へいじつ 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

きょうしよくいんとう 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 ふうぼう そうだん
性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00～18:00
◆土 9:00～12:00 とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゅうえん 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 電
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

※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
0570-087478 毎日 12:00～翌朝5:30

い かな ひと
生きること悩んでいる人の
ための相談

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

こゝろ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談

へいじつ 平日 9:00～17:00
(どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
土日祝日、年末年始を除く)

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 かい こ けんりようごいん 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 こゝろ ほんたうとう 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 月～金 9:00～12:00
(どにちしゅくじつ ねんまつねんし のぞ
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 せいかく こうどう がっこうせいかつ こゝろだ かん そうだん
(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 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。