



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 うらめん そうだんまどぐち ばんごう
赤丸の数字は、裏面の相談窓口の番号です。
- た そうだんまどぐち うらめん
他の相談窓口も裏面にあります。

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。



SNS



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



でん 電話



SNS等教育相談

3

かんが
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

きたく きょういくそうごうそうだん こ かていしえん
北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

14

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・命などをめめた



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。



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

きたく きょういくそうごうそうだん こ かていしえん
北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

14

せいぼうりょくきゅうえん
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 ふうん なや ひとり なや そうだん
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



北区立学校用
 令和6年12月版

- SNS
- メール
- 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSの活用

1 はな とうきょうこども 電話
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
 (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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん 電話
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。

東京都教育相談センター

3 とうきょういくそうだん SNS
SNS等教育相談

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00~23:00
 (受付は22:30まで)

東京都教育相談センター

4 かんが SNS
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。

東京都教育委員会

5 じかんこども 電話
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 なやみおろ
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 電話

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

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

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

7 だんわそうだん 電話
よいこに電話相談

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)

聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036
 東京都児童相談センター

8 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち SNS 電話
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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 せいぼうりょくきゆうえん 電話
性暴力救援ダイヤルNaNa

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 SNS 電話

ネット・スマホのトラブル相談

なやみゼロに
0120-1-78302 月～土 15:00~21:00
 (祝日・年末年始を除く) ※メール相談は24時間受付

LINEアカウント
「相談ほっとLINE@東京」

11 こころといのちのほっとライン SNS 電話

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 だんわそうだん 電話
こころの電話相談

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)

千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域
03-3844-2212

東京都立精神保健福祉センター

13 だんわそうだんしつ 電話
こころの電話相談室

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)

東京都立小児総合医療センター

14 きたくきょういくいいんかい 電話
北区教育委員会

教育相談 **03-3908-1326**
 いじめ相談 **03-3905-3110**
 (いじめ110番)

月～金 8:30~17:30(祝日、年末年始を除く) 教育総合相談センター
 子どもの総合相談 **03-3927-0874**
 月～土 9:30~17:00(祝日、年末年始を除く) 子ども家庭支援センター

児童館・子どもセンター・ティーンズセンターに『子どもなんでも窓口』を開設しました
 月～土 9:30~17:30(祝日、年末年始を除く)

女性のためのLINE相談 To U
 学校、仕事、子育て、家庭等に関する様々な悩みの相談
 毎週木・土曜日 18:00~21:00
 スペースゆう 北区男女共同参画活動拠点施設) **03-3913-0161**

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。