



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

そうだん



北区立学校用
令和6年4月版

- S SNS
- ✕ メール
- ☎ 電話

いじめ・不登校に関する相談

主、SNSの活用

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命なごを含めた

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ 平日 9:00~21:00
0120-874-374 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
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 S
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 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。

東京都教育委員会

5 じかんこども 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

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 はんばいひがいがいよう 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

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 電
よいこに電話相談

がっこう、こすだ、とう こども かん そうだんぜんぽん
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 じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどち S
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしつえんによる
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 せいぼうりょくきゅうえん 電
性暴力救済ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひがひ 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

性暴力救済センター・東京

10 こたエール S
ネット・スマホのトラブル相談

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
土日祝日 9:00~17:00
(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
「相談はっとLINE@東京」

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

東京都保健医療局

生きることに悩んでいる人のための相談

12 でんわそうだん 電
こころの電話相談

こころ けんこう かん そうだん
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 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 こころ ほつたつとう 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

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
北区教育委員会

きょういくそうだん
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

『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
毎週末・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よう。



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を含め



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。



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 いっぱん
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
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
含めた



こころ せい いのち かん
心や性、命に関する
悩みなどを聞いてほしい。



SNS



メール



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
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
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