



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
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
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 そうだん
一人で悩まず、相談しよう



北区立学校用
令和6年12月版

S SNS
M メール
E 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に SNS を含む

1 はな とうきょうこども
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
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 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 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

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

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 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
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 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

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) ※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」

0120-1-78302

11 こころといのちのほっとライン

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 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 でんわそうだんしつ 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 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**

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

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。