



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



- 赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- 他の相談窓口も2枚目にあります。

主に、SNSを含む
いじめ・不登校に関する相談



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

SNS等教育相談

3

考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

4



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

2

東京都児童相談センター

1



電話

ヤング・テレホン・コーナー

6

心・性・命などをめめた
学校生活の悩みに関する相談



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



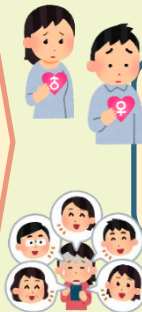
SNS

こたエール

10

こころといのちのほっとライン

11



メール

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

性暴力救援ダイヤル NaNa

9



電話

こころの電話相談

12



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



三鷹市立学校用
令和8年4月版

S SNS
✕ メール
電話

主な SNSやアプリ
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なごを考えた
学校生活や家庭での悩みに関する相談

1 **話してみなよ 東京子供ネット** 電話

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** 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 **教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン** 電話

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 **SNS等教育相談** S

ニックネームや通称名を使って
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 **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 **24 時間子供SOSダイヤル** 電話

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

◆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

警視庁 少年相談係

7 **よいこに電話相談** 電話

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
東京都児童相談センター 土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

8 **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S

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 **性暴力救援ダイヤルNaNa** 電話

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** 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 ※メール相談は 24 時間

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** S

生きることに悩んでいる人の
ための相談

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 **こころの電話相談** 電話

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)

港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 中野、杉並、練馬	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	多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
03-3302-7711	03-3844-2212	042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

13 **こころの電話相談室** 電話

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 **三鷹市の相談先** 電話

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

三鷹市教育委員会総合教育相談室 0422-47-0110
月～金 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

子供と家庭に関する総合相談、子ども SOS
三鷹市子ども家庭支援センターりぼん 0422-40-5925
月～金 8:30～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

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。