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





電話

- 東京都児童相談センター　1
- ヤング・テレホン・コーナー　6

心・性・命などを含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　11
- こころといのちのほっとライン　12



メール

- 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口　9







電話

- 性暴力救援ダイヤルNaNa　10
- こころの電話相談　13

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11月版

S SNS　メ メール　電 電話

いじめ・不登校に関する相談（主に、SNSを含む）

1 話してみなよ　東京子供ネット 電

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 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン メ 電

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 電

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 24時間子供SOSダイヤル 電

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

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

03-3580-4970　警視庁　少年相談係

平日（月～金）　8:30～20:00　　土曜・日曜　9:00～17:00
（国民の祝日・休日及び年末年始は除く）

心・性・命などを含めた学校生活や家庭での悩みに関する相談

7 よいこに電話相談 電

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 生命（いのち）の安全教育 S メ 電

自分と相手を大切にし、よりよい関係であるために大切なこと

【小学生用】　【中学生・高校生用】

東京都教育委員会

9 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S メ 電

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

10 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

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

11 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
0120-1-78302
月～土　15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）

LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」
※メール相談は24時間受付

12 こころといのちのほっとライン S 電

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

13 こころの電話相談 電

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

14 こどもの精神科受診に関する相談 電

当院児童・思春期精神科受診に関する相談

042-300-5111
月～金　9:00～17:00
（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

15 三鷹市教育相談室

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

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。