



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 まいめ そうだんまどぐち ばんごう  
・赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そうだんまどぐち まいめ  
・他の相談窓口も2枚目にあります。

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、学校生活のことで相談したい。



えすえぬえす  
SNS



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



メール



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

とうきょうとじどう  
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。



えすえぬえす  
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

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



目黒区立学校用  
令和6年4月版

S SNS  
✕ メール  
電 電話

いじめ・不登校に関する相談  
主に SNSやアプリ

学校生活や家庭での悩みに関する相談  
心・性・命なごを

1 はな どうきょうこども 電  
**話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の人權侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ へいじつ  
**0120-874-374** 平日 9:00～21:00  
どにちしゅじつ  
土日祝日 9:00～17:00

東京都児童相談センター  
(年末年始を除く)  
(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 どうきょうと 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 ど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

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 電  
**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  
どにちしゅじつ  
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 そうだんまどぐち S ✕ 電  
**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 せいぼうりょくきゅうえん 電  
**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 S 電  
**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)

**0120-1-78302**

※メール相談は 24時間

LINEアカウント  
「相談はっとLINE@東京」

11 S 電  
**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

生きることに悩んでいる人の  
ための相談

東京都保健医療局

12 電  
**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)

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

東京都立精神保健福祉センター

13 電  
**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  
**目黒区の電話相談窓口**

めぐろ学校サポートセンター(電話相談)  
電話03-3710-6770  
平日10:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く。)

めぐろ はあと ネット(子ども電話相談)  
フリーダイヤル 0120-324-810  
水曜日から土曜日10:00～17:00(祝日、年末年始を除く。)

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
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。

# 相談するとどうなるの??

悩みがあるとき



登校しようとするとお腹が痛くなる。身近な大人には相談できないよ。

無視されている気がする。大人に言って人間関係がより悪くなったらどうしよう。



電話

メール

SNS

手紙

各相談窓口で、親身になって話を聴いたり、相談にのったりします。

心理職・相談員・警察官・弁護士等



- 匿名で相談することができます。
- 各機関の相談員があなたのつらさや苦しさを受け止めます。
- あなたと一緒に、どうしたら良いか考えます。
- 必要に応じて、関係機関を紹介することもあります。

相談内容に応じた関係機関を紹介

悩みが解消

様々な相談を受けています。

将来の夢・進路・目標・就職・仕事 (アルバイト)  
 性・いじめ・不登校・生活習慣・容姿・食事・運動  
 家族 (親、兄弟等)・学校・クラス・部活・先生  
 友達・先輩 (後輩) 恋人・勉強・苦手なこと  
 体調管理・メンタルコントロール・周囲の目  
 ネット (SNS等)・お金・習い事・秘密 など

相談内容については、外部へは話しません。

(ただし、解決を図るために、警察官やスクールカウンセラー等に情報共有をすることがあります。)

解決に向けて相談を聴きます。



悩みが解消



不安や悩みは誰にでもあります。相談機関に相談してみましよう。



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。