



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をめぐり



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。



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



SNS等教育相談 3

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo 4

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

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



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



こたエール 10

こころといのちのほっとライン 11

中野区SNS相談窓口「STANDBY」 16

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

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
一人で悩まず、相談しよう



中野区用
令和6年7月版

S SNS
✕ メール
電話

いじめ・不登校に関する相談
主として SNSやメール

学校生活や家庭での悩みに関する相談
心・性・命なごを考えた

1 はな どうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00～17:00

とうきょうとじどうそūdān
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ūdāんいっばん どうきょうと そūdāん
教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン ✕ 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

じかんたいおう
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。

とうきょうときょういくそūdāん
東京都教育相談センター

3 どうきょういくそūdāん
SNS等教育相談 S

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)

とうきょうときょういくそūdāん
東京都教育相談センター

4 かんが
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。

とうきょうときょういくいんかい
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 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

もんぶかがくしやう かんり
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

けいしちやう しょうねんそūdāんがかり
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 だんわそūdāん
よいこに電話相談 電

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに

03-3366-4152

とうきょうとじどうそūdāん
東京都児童相談センター

へいじつ
平日 9:00～21:00
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりよく まも そūdāんまどぐち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口 S ✕ 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

とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいぼうりよくきやうけん
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

せいぼうりよくきやうけん
性暴力救援センター・東京

10 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 月～土 15:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)

0120-1-78302

LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」
※メール相談は24時間受付

11 こころといのちのほっとライン S 電

はなしてなやみ

0570-087478 毎日 12:00～翌朝5:30

い きることに悩んでいる人のための相談

とうきょうとほけんいりやうきょく
東京都保健医療局

12 だんわそūdāん
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)

03-3302-7711

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

13 だんわそūdāんしつ
こころの電話相談室 電

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ きん
月～金 9:00～12:00
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしょうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

14 なかのくりつきやうい
中野区立教育センター 教育相談室 電

子どもの性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談等

03-5937-3083

月・水・木・金 午前10時から午後6時
火・土 午前10時から午後5時
※日曜日・祝日(振替休日を含む)・年末年始休業日を除く

なかのくきやういりやう
中野区教育委員会

15 こ そūdāんしつ
子ども相談室 ✕ 電

相談の秘密は守ります。迷わず気軽に相談してください。

0120-463-931

月～土 午前11時から午後7時(祝日・年末年始を除く)

なかのく
中野区子どもオンブズマン子ども相談室

16 なかのく そūdāんまどぐち
中野区SNS相談窓口「STANDBY」 S

【対象】 区立中学校に通う生徒 【受付】 平日 17:00～22:00

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。



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。）

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、

相談に乗ったりします。

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

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ょう。



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。