



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

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

北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

14

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・命などを含めた



SNS



心や性、命に関する悩みなどを聞いてほしい。



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

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

8

北区 | 教育総合相談センター・子ども家庭支援センター

14

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 ふうん なや ひとり なや そうだん  
**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**



北区立学校用  
 令和6年3月版

S SNS  
 X メール  
 電 電話

いじめ・不登校に関する相談  
 SNSの活用

**1** はな とうきょうこども 電  
**話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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  
 とうきょうとじどうそうだん どにちしゅじつ  
**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)

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 電  
**教育相談一般・東京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 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**

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 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 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 S X 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** こたエール S 電  
**ネット・スマホのトラブル相談**

なやみせ口  
**0120-1-78302**

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」**

**11** こころといのちのほっとライン S 電  
**はなしてなやみ**

生きることに悩んでいる人のための相談

**0570-087478** 毎日 12:00~翌朝5:30

東京都保健医療局

**12** でんわそうだん 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)

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 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** きたくきょういくいいんかい 電  
**北区教育委員会**

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、年末年始除く)

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

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  
 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よう。