



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

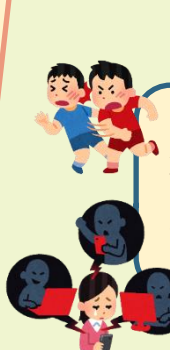


あかまる すうじ うらめん そうだんまどぐち ばんごう  
・赤丸の数字は、裏面の相談窓口の番号です。  
た そうだんまどぐち うらめん  
・他の相談窓口も裏面にあります。

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。



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

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

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  
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



北区立学校用  
令和6年4月版

- S SNS
- X メール
- 電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に SNS を含む

学校生活や家庭での悩みに関する相談

心・性・命などを含めた

1 はな とうきょうこども  
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  
**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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと そうだん  
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 とうきょういくそうだん  
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  
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 なやみお  
**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

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  
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  
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 せいぼうりょくきゆうえん  
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  
ネット・スマホのトラブル相談  
なやみゼロに  
**0120-1-78302**

LINEアカウント  
「相談ほっとLINE@東京」

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

11 こころといのちのほっとライン S  
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 でんわそうだん  
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  
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  
北区教育委員会

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

『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)

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**

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。