

# 相談 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。)



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

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。

・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。

おも  
 主に、SNSを含む  
 いじめ・不登校に関する相談



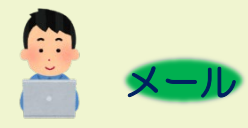
いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。



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 電話

えすえぬえすとうきょういくそうだん  
**SNS等教育相談** 3

かんが えすえぬえす とうきょう  
**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 そうだん  
**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そうだん  
**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



こころや性、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 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 な な  
**性暴力救援ダイヤルNaNa** 9

でんわそうだん  
**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



くしやうそんりつがつうよう  
区市町村立学校用  
れいわ ねん がつ ばん  
令和6年7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・命などをめめた

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 9:00~21:00  
**0120-874-374** 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 きやういくそうだんいっばん とうきやうと そうだん X 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 えすえぬえすとうきやういくそうだん S  
**SNS等教育相談**  
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 かんが えすえぬえす とうきやう 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 じかんこどもえすおーえす 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

7 せんわそうだん 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**  
東京都児童相談センター  
平日 9:00~21:00  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく 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 せいほうりよくきゆうえん な な 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

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  
東京都保健医療局

12 せんわそうだん 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  
**03-3302-7711** **03-3844-2212** **042-371-5560**  
東京都立精神保健福祉センター

13 せんわそうだんしつ 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 すぎなみく そうだんきかん  
**杉並区の相談機関**  
杉並区立済美教育センター  
来所教育相談 **03-6379-5491**  
月・水・金・土: 9:00~17:00 火・木: 9:00~19:00  
電話教育相談 **03-6304-3017**  
月~金 9:00~17:00  
いじめ電話相談 **03-6379-3640**  
月~金 9:00~17:00  
杉並区立就学前教育支援センター  
特別支援教育課(子供の性格や行動等) **03-5929-9481**

ふあん なや だれ にもあります。みぢか 身近にいる信頼できる大人や、うえ 上にある相談機関に相談してみましょう。