



# 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



江東区教育委員会  
令和7年3月版

S SNS  
✕ メール  
電話

主に、SNSやネット  
いじめ・不登校に関する相談

心・性・命なを考えた  
学校生活や家庭での悩みに関する相談

**1** **話してみなよ 東京子供ネット** 電話

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  
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** **教育相談一般・東京いじめ相談ホットライン** 電話

いじめ、学校生活、家族・友人関係、  
**24 時間対応** ヤングケアラー等に関する相談

**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** **SNS等教育相談** S

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** **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。  
東京都教育委員会

**5** **24時間子供SOSダイヤル** 電話

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** 電話

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** **よいこに電話相談** 電話

学校、子育て等、  
子供に関する相談全般  
**03-3366-4152** よいこに  
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** **児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口** S  
✕  
電話

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  
**03-3580-4970**  
◆月、火、木 15:00～18:00  
◆土 9:00～12:00 東京都教育委員会

**9** **性暴力救援ダイヤルNaNa** 電話

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  
電話

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  
「相談ほっとLINE@東京」

**11** **こころといのちのほっとライン** S  
電話

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  
生きることに悩んでいる人の  
ための相談

**12** **こころの電話相談** 電話

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)  
**03-3844-2212**  
東京都立精神保健福祉センター

**12** **江東区教育センター電話相談**

学校生活、子育て等に関する相談  
平日9:00～16:30  
(土日祝日、年末年始を除く)  
**03-3649-3834**  
江東区教育委員会

**13** **こころの電話相談室** 電話

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

**13** **5 to 9マンデーなんでもチャット相談** こうとうく

対象 江東区立中学校・義務教育学校(後期課程)  
及び小学校・義務教育学校(前期課程)の  
5・6年生の児童・生徒  
※配布されている相談カードのQRコードからアクセスしてください。  
相談時間 午後5時から午後9時  
※令和6年8月19日(月)～9月2日(月)は毎日実施  
開設期間 令和6年4月8日(月)～令和7年3月24日(月)  
江東区教育委員会

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。