



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

そだん

こがねいしりつがこうよう
小金井市立学校用
れいわ ねん がつばん
令和7年12月版

S SNS
メ メール
電 電話

いじめ・不登校に関する相談

主に、SNSを含む

心・性・命などを含めた

学校生活や家庭での悩みに関する相談

いじめ・不登校に関する相談

1 はな話してみなよ 東京子供ネット

とうきょうこども
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)

とうきょうとじどうそだん
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 きょういくそだんいっぽん とうきょうと そだん 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

じかんたいおう
24時間対応
0120-53-8288 ホームページ内から
ない
メール相談もできます。

とうきょうときょういくそだん
東京都教育相談センター

3 えすえぬえすとうきょういくそだん 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。
まいにち 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だん
東京都教育相談センター

4 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。
とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

5 じかんこどもえすおーえす 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
もんぶかくしきょう
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

ひこう、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

じかんたいおう
24時間対応
03-3580-4970
けいしちょう 警視庁 少年相談係

せんもん たんとうしゃ
専門の担当者(心理職、警察官)が対応
やかん どにちしうじつ ねんまつねんし
◆夜間、土日祝日・年末年始
しゆくちよく けいさつかん たいおう
宿直の警察官が対応

7 よいこに電話相談

よいこに
03-3366-4152
とうきょうとじどうそだん
東京都児童相談センター

がっこう 学校、こそだとう
こども こそだとう
子育て等、
こども かん
子供に関する相談全般

平日 9:00~21:00
どにちしうじつ
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいぼうりょく まも 儿童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしょくいんとう
教職員等による児童・生徒への
せいぼうりょくとう
性暴力等に関する通報、相談

じどう せいと
月、火、木 15:00~18:00
土 9:00~12:00 とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

9 せいぼうりょくきゅうえん なな 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひがい かん
性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう
24時間対応
03-5577-3899
せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援センター・東京

10 こたエール

ネット・スマホのトラブル相談
なやみゼロに
0120-1-78302

ねつどく
月～土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※メール相談は 24時間

LINEアカウント

「相談ほっとLINE@東京」

じゆくじつ ねんまつねんし のぞ
15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

11 こころといのちのほっとライン

はなしてなやみ
0570-087478

まいにち 每日 12:00~翌朝5:30
よくあさ とうきょうとほけんいりょうきょく
東京都保健医療局

い 生きることに悩んでいる人の
なや
ひと
たための相談

12 こころの電話相談

こころ けんこう かん
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)

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| みなと 港、新宿、品川、目黒、 大田、世田谷、渋谷、 なかの 中野、杉並、練馬 | ちよだ 千代田、中央、文京、台東、 墨田、江東、豊島、北、荒川、 いたばし 板橋、足立、葛飾、江戸川、 とう 島よし地域 | たまちいき 多摩地域 (23区、島よし地域以外) |
|---|--|--------------------------------|

03-3302-7711
03-3844-2212
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 こころの電話相談室

こども こうどう こころ はつたつとう
子供の行動や心の発達等に関する相談

月～金 9:00~12:00
どにちしうじつ
(土日祝日、年末年始を除く)

042-312-8119
とうきょうとりつしょうにそうごういりょう
東京都立小児総合医療センター

14 こがねいしきょういくそだんじょ 小金井市教育相談所

こども せいかく こうどう
子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

042-384-2097・2508

◆ホームページ:
こがねいしきょういくそだんじょ
小金井市教育相談所で検索してください。

こがねいしきょういくいいんかい
小金井市教育委員会

ふあん なや だれ
みぢか しんらい
おとな うえ
そうだんきかん そだん
不安や悩みは誰にでもあります。身边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。