



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



- あかまる すうじ まいめ そうだんまどぐち ばんごう
赤丸の数字は、2枚目の相談窓口の番号です。
- た そうだんまどぐち まいめ
他の相談窓口も2枚目にあります。

いじめ・不登校に関する相談
主に、SNSを含め



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



メール



非行や暴力、犯罪被害などを相談したい。



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
心・性・命などを含めた



えすえぬえす
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 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

こころの電話相談

12



じどう せいと ふあん 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



すみだくりつこうよう
墨田区立学校用
 れいわ ねん がつぱん
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 きょういくそうだんいっばん とうきょうと 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ょういくそうだん 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 とうきょう 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
 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 だんわそうだん 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 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
LINEアカウント
「相談はっとLINE@東京」

11 こころといのちのほっとライン S 電
 生きることに悩んでいる人のための相談
 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 だんわそうだん 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)
 港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区
03-3302-7711
 千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域
03-3844-2212
 多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
 東京都立精神保健福祉センター

13 だんわそうだんしつ 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 すみだくそうだんきかん 電
墨田区相談機関
 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
 すみだスクールサポートセンター 9:00~16:30
 すみだく 墨田区いじめ電話相談窓口(上記時間外) 電話 03-3613-0127
 教育相談室 電話 03-5247-2012
 子育て支援総合センター 電話 03-5630-6351
 墨田区教育委員会

ふあん なや だれ にもあります。みぢか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。

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、親身になって話を聞いたり、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。

令和6年4月
墨田区立学校用

児童・生徒のみなさんへ 相談窓口一覧

不安や悩みがあるときは・・・ 一人で悩まず、相談しよう。



いじめや学校生活、家族や友達との人間関係などについて相談したい。

教育相談室（すみだ生涯学習センター ユートリヤ内）

03-5247-2012



心の悩みや不安などを聞いてほしい。

すみだスクールサポートセンター（午前9時から午後4時30分まで）
墨田いじめ電話相談窓口（午後4時30分から午前9時）

03-3613-0127

学校の勉強についていけず不安、進路で悩んでいる。



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

警視庁 本所警察署

03-5637-0110

墨田区の南部を管轄しています

警視庁 向島警察署

03-3616-0110

墨田区の北部を管轄しています



虐待、ヤングケアラーに関して相談したい。

子育て支援総合センター

03-5630-6351