



そうだん
相談メニュー▼ | コンテンツ▼

ログイン

しんきかいんとうろく
新規会員登録

とくめい きがる そうだん
モヤモヤを匿名で気軽に相談してみませんか



こそだ かてい そうだん
こども・子育て家庭の相談チャット
そうだんじかん じ じ どにちしゅくじつ おな
相談時間：15時から24時まで(土日祝日も同じ)



そうだん
いますぐ相談する

うけつけじかん
受付時間 15:00~23:30

かいいんとうろく りよう
※会員登録なしで利用できます



よやく そうだん
予約して相談する

よやく じかん
予約は24時間できます

よやく かいいんとうろく ひつよう
※予約するためには会員登録が必要です



そうだん
AIチャットで相談する

りようじかん
利用時間 15:00~23:30
せいせい
※生成AIではありません。

そうだん ないよう かくにん
※AIチャットに相談した内容をギュッとものが確認すること
げんそく
は原則としてありません。



ギュッぴいにつぶやく

りようじかん
利用時間 15:00~23:30

きも かんが はな
※あなたの気持ちや考えをお話ししていただくとテキスト
へんかん かんじよう よ と
に変換します。感情を読み取りギュッぴいのアニメが変化
します。



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



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8年7月版

S
えすえぬえす
SNS
メール
でん 話
電

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・命などを考えた

1 はな とうきょう こども 話してみなよ 東京子供ネット 電

いじめ、体罰、虐待等の子供の人权侵害に関する相談

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
とうきょうとじどうそうだん
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。
とうきょうときょういくそうだん
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うだん 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。
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うだん
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 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 電

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
もんぶかがくしやう かんり とうきょうとない
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 ひこう ふとうこう はんざいひがいてう かん そうだん 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
◆月~金 8:30~17:15
24時間対応
03-3580-4970 専門の担当者(心理職、警察官)が対応
けいしちやう しょうねんそうだんがかり
警視庁 少年相談係
◆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 電

よいこに
03-3366-4152
とうきょうとじどうそうだん
東京都児童相談センター
がっこう こそだ とう
学校、子育て等、
こども かん そうだんぜんぱん
子供に関する相談全般
平日 9:00~21:00
どにちしゅくじつ
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く)

8 じどう せいと せいほうりよく 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 S 電

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
とうきょうときょういくいんかい
東京都教育委員会

9 せいほうりよくきゆうえん な な 性暴力救援ダイヤルNaNa 電

性暴力・性被害に関する相談
24時間対応
03-5577-3899
せいほうりよくきゆうえん とうきょう
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
生きることに悩んでいる人の
ための相談
とうきょうとほけんいりやうきょく
東京都保健医療局

12 でんわそうだん こころの電話相談 電

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)
みよと しんじやう かん そうだん
港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
ちやうだ ちやうかう ぶんきやう たいとう
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
たまらちき
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
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 でんわそうだんしつ こころの電話相談室 電

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)
とうきょうとりつしょうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

14 たちかわしきやういくそうだんしつ 立川市教育相談室

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
042-527-6171
月曜から土曜日 午前9時から午後5時まで
たちかわしきやういくいんかい
立川市教育委員会

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん
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。