



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和4年6月版

とうきょうと そうだん
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**

メール相談


東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック
東京都教育相談センター

そうだん どうきょう
相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

ニックネームや通称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

ひがしくるめし そうだんしつ
東久留米市相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

中央相談室 **滝山相談室**
042-473-3667 042-475-8909
火~土 10:00~17:00 月~金 10:00~17:00
※ 水曜日は18:00まで

ひがしくるめしきょういっかい
東久留米市教育委員会

じかんこども
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

24時間対応
フリーダイヤル **0120-0-78310**
なやみいおう

全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

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
東京都福祉保健局

はな どうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**
はなして みなよ
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
(年末年始を除く)
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゅうえん
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 **03-5607-0799**
ななきゅうきゅう
性暴力救援センター・東京

かんが
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

でんわそうだん
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
聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
(年末年始を除く)
東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

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)
◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 に対応

けいしちょう しょうねんそうだんがかり
警視庁 少年相談係

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **なやみゼロに**

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」
メール相談

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

でんわそうだん
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、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	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	多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
03-3302-7711	03-3844-2212	042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

でんわそうだんしつ
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~水 9:30~11:30 13:00~16:30
(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

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よう。