



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



杉並区立学校用
令和3年12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、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

じかんたいおう
24時間対応 0120-53-8288
メーリー相談 東京都 教育相談 検索

とうきょうときょうくすいたん
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
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

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

じかんたいおう
フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310
ぜんごくとういつ
全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

い 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

まいにち 毎日 12:00～翌朝5:30

とうきょうとふくしほけんきょく
東京都福祉保健局

とうきょう 相談ほっとLINE@東京

とない ちゅうあくせい こうこうせい む
都内の中学生・高校生向けのSNS相談

まいにち 每日 15:00～23:00
受けつけ 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

杉並区の相談機関

すぎなみくりついせいけよういく
【杉並区立済美教育センター】

来所教育相談 電話 03-3311-1921
(月・水・金・土 9:00～17:00 火・木 9:00～19:00)
電話教育相談(月～金 9:00～17:00) 電話 03-3317-1190
すぎなみいじめ電話レスキュー電話 0120-949-466 / 080-8825-0119

すぎなみくりついせいけよういくしきか
【杉並区立就学前教育支援センター】

特別支援教育課(子供の性格や行動等) 電話 03-5929-9481

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

じかんたいおう
フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310

ぜんごくとういつ
全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

い 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

まいにち 每日 12:00～翌朝5:30

とうきょうとふくしほけんきょく
東京都福祉保健局

はなしてみなよ 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)

とうきょうときどうそうだん
東京都児童相談センター(子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゅうえん 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひがい かん そうだん
性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう
24時間対応 ななきゅうぎゅう
03-5607-0799

せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援センター・東京 とうきょう

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。

考えよう いじめ SNS 検索

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会



でんわ そうだん よいこに電話相談

がっこう そだとう こども かん そうだんぜんばん
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152

ちようかげんごしょうういしゃうだん
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

へいじつ 平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
(年末年始を除く)

とうきょうときどうそうだん
東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

ひこう ふとうこう はんさいひがいとう かん そうだん
非行、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

けつ 月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)
やかん どに ちしゆくじつ ◆夜間、土日祝日
やかん どに ちしゆくじつ ◆夜間、土日祝日

けいしちょう 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 こたエール 検索

げつ 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

こころ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

へいじつ 平日 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

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

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

とうきょうとき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

でんわ そうだんしつ 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 かん そうだん
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ 月～木 9:30～11:30 13:00～16:30
(祝日・年末年始を除く)

とうきょうときつせいしんほけんふくし
東京都立小児総合医療センター

ふあん なや だれ
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。