



ふあん なや ひとり なや そうだん  
**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5年3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**

**とうきょういく そうだん**  
**SNS等教育相談**

都内の中学生・高校生向けのSNS等相談

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**

**杉並区の相談機関**

すぎなみくわつせいびきょういく  
**[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  
 済美教育センターいじめ電話相談 03-3311-0023

すぎなみくわつしゅうがくまききょういしせん  
**[杉並区立就学館教育支援センター]**  
 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

**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**

**と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 とうきょうこども**  
**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)

**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**  
**03-5577-3899**

**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。

**考えよう いじめ SNS**

**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・年末年始 宿直の警察官が対応

**警視庁 少年相談係**

**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**

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**

**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)  
 ※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 <b>03-3302-7711</b>	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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域(23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	--

**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**

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。**