



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

そうだん



区市町村立学校用  
令和5年7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

検索

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

## とうきょういっくそうだん SNS等教育相談

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
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

## すぎなみく そうだんきかん 杉並区の相談機関

【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

【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

タブレット端末の  
東京都教育相談  
アプリからも  
電話相談窓口紹介  
SNS等教育相談に  
アクセスできます。

## 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**

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

東京都保健医療局

## 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

検索

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 そうだんきかん 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

こたエール

検索

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

**03-3302-7711**

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**

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~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

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。

みちか

しんらい

おとな

うえ

そうだんきかん

そうだん