



ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん
一人で悩まず、相談しよう



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**

全国统一ダイヤル

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 (子供の権利擁護等専門相談事業)

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。

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 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 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。