



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**



西東京市  
 令和3年4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  
**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**

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  
**フリーダイヤル なやみおう**  
**24時間対応 0120-0-78310**  
**全国统一ダイヤル**

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。

とうきょうととうきょういくいんかい  
**東京都教育委員会**

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 こころの発達等に関する相談  
 月～木 9:30～11:30 13:00～16:30  
 (金土日祝日、年末年始を除く) **042-312-8119**  
 とうきょうとりつしょうにそうごういりょう  
**東京都立小児総合医療センター**

多摩地域  
**こころの電話相談**

こころ けんこう かん そうだん へいじつ  
 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)

**042-371-5560** とうきょうとり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**

そうだん とうきょう  
**相談ほっとLINE@東京**

とない ちゅうがくせい こうこうせいむ そうだん  
 都内の中学生・高校生向けのSNS相談  
**◆対象** 都内国公私立中・高生のみなさん  
**◆相談時間** 毎日 17:00～22:00  
 (受付は、21:30まで)

とうきょうととうきょういくいんかい  
**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 こそだ 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**  
 ちようかくげん ごしやうがいしやうだん  
**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)  
**東京都児童相談センター**

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 **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

**ヤング・テレホン・コーナー**

ひこう 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** が対応

けいしちやう しょうねんそうだんしつ  
**警視庁 少年相談室**

にしとうきょうし こども かか そうだん  
**西東京市 子供のSOSに関わる相談**

にしとうきょうしこどもそうだんしつ  
**西東京市子ども相談室 0120-9109-77**  
 月～金 14:00～20:00 (土 10:00～16:00、日祝・年末年始を除く)

こどもかていしえん  
**子ども家庭支援センター のどか**  
**042-439-0081**  
 月～土 9:00～16:00 (土 12:00～13:00、日祝・年末年始を除く)

にしとうきょうしきやういくいんかい こども かか そうだん  
**西東京市教育委員会 子供に関わる相談**

にしとうきょうしきやういくいんかい  
**西東京市教育相談センター 042-420-2830**  
 平日 9:00～17:00 (土日祝・年末年始を除く)

でんわそうだん  
**ゆうやけ電話相談 042-420-2835**  
 平日 16:30～18:30 (土日祝・年末年始を除く)

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  
**0120-874-374** **フリーダイヤル**  
**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)

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

がっこうもんだいかいけつ  
**学校問題解決サポートセンター**

ほごしやむ そうだんまどぐち へいじつ  
 保護者向け相談窓口 平日 9:00～17:00  
 (土日祝日、年末年始を除く)

**03-3360-4195**

とうきょうととうきょういくいんかい  
**東京都教育相談センター**

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よう。**