



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4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、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**

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  
 (年未年始を除く)

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)

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 宿直の警察官 に対応

警視庁 少年相談室

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 なやみいおう  
**0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

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・年未年始を除く)  
 LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

そうだん とうきょう  
**相談ほっとLINE@東京**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00~23:00 ※受付は22:30まで



とうきょうとときょういくそうだん  
**東京都教育相談センター**

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  
**0570-084748**


毎日 12:00~翌朝 5:30  
 東京都福祉保健局

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**

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  
 (年未年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん  
**東京都児童相談センター**

にしとうきょうし こ かか そうだんしつ  
**西東京市 子どものSOSに関わる相談室**

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・年未年始除く)

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 及び日祝・年未年始除く)

かっこうもんだいけいつ  
**学校問題解決サポートセンター**

保護者向け相談窓口

**03-3360-4195**

平日 9:00~17:00  
 (土日祝日、年未年始を除く)

とうきょうとときょういくそうだん  
**東京都教育相談センター**

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～木 9:30~11:30 13:00~16:30  
 (金土日祝日、年未年始を除く)

きんどうちいせいのりょう  
**東京都立小児総合医療センター**

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、年未年始を除く)

**042-371-5560**

とうきょうとりつせいじんほけんふくし  
**東京都立精神保健福祉センター**

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  
**03-5607-0799**

ななきゅうきゅう  
**性暴力救援センター・東京**

にしとうきょうしきょういくいんかい こども  
**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ょういくそうだん  
**西東京市教育相談センター 042-420-2830**

平日 9:00~17:00(土日祝・年未年始を除く)

ゆうやけ電話相談 **042-420-2835**

平日 16:30~18:30(土日祝・年未年始を除く)

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。**