



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9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



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。

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
 東京都児童相談センター (年未年始を除く)

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)

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)

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

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

性暴力救援センター・東京

にしとうきょうしきょういっかい 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っかい
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。