



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5年11月版

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

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 **0120-874-374**

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 (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

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)

LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

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

0570-084748

毎日 12:00~翌朝 5:30


東京都福祉保健局

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

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

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 (年末年始を除く)

西東京市 子どものSOSに関わる相談室

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・年末年始除く)

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・年末年始除く)

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、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

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、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

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)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

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

西東京市教育委員会 子供に関わる相談

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)

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)

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。