



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**



区市町村立学校用  
令和4年9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**

**そうだん どうきょう**  
**相談ほっとLINE@東京**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

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**

**にしとうきょうし こ かか そうだん**  
**西東京市 子どもに関わる相談**

**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及日祝・年末年始除く)

**西東京市教育相談センター** **042-420-2830**  
 月～金 9:00~17:00 (土日祝・年末年始除く)

**ゆうやけ電話相談** **042-420-2835** **09:00~17:00**  
 (土日祝・年末年始除く)

**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**  
 なやみいおう

**全国統一ダイヤル**

**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

**東京都福祉保健局**

**はな どうきょうこども**  
**話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

**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** (子供の権利擁護専門相談事業)

**せいぼうりょくきゆうえん**  
**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**

**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 宿直の警察官 に対応

**警視庁 少年相談係**

**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)  
 LINE 相談は 20:30 まで受付 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 <b>03-3302-7711</b>	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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	---

**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～水 9:30~11:30 13:00~16:30  
 (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よう。**