



ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん
一人で悩まず、相談しよう



西東京市
令和3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

検索

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 なやみいおう

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。

考えよう いじめ SNS

検索

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

子供の行動や心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

東京都立小児総合医療センター

多摩地域

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)

042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

そうだん 相談ほっとLINE@東京

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)



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 (年末年始を除く)

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「相談ほっととLINE@東京」

メール相談

こたエール

検索

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

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

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

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)

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ょういっくいんかい 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

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)

はな 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

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)

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

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

東京都教育相談センター

ふあん なや だれ
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。