



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



区市町村立学校用  
令和5年7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、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

とうきょうと そうだん  
**SNS等教育相談**

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
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

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

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)

にしとくきょうし 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**

全国统一ダイヤル

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 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  
**03-5577-3899**

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・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**

教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00~18:00

◆土 9:00~12:00

東京都教育委員会

**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)

※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

子供の行動や心の発達等に関する相談

多摩地域(23区、島しょ地域以外)

**042-371-5560**

平日 9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

東京都立精神保健福祉センター

**042-312-8119**

月~金 9:00~12:00 (祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

にしとくきょうしきょういっくいいんかい こども  
**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)

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ょう。