



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3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 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

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)
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 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 こたエール 検索
 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

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

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

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
 (年未年始を除く)
東京都児童相談センター

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・年未年始除く)
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・年未年始除く)

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、年未年始を除く)
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、年未年始を除く)
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、年未年始を除く)
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。