



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**



都立学校用  
 令和5年4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

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

とうきょういく 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。

- ◆ 対象 都内在住、在学の小学生・中学生・高校生のみなさん
- ◆ 相談時間 毎日 15:00～23:00 ※受付は22:30まで



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

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

**こころといのちのホットライン**

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

(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護等相談事業)

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。

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  
**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

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

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

**03-3302-7711**

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

**03-3844-2212**

多摩地域  
 (23区、島しょ地域以外)

**042-371-5560**

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～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

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。**