



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2年12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。

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
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 とうきょう
相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談
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

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 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
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
03-3360-4195
 (土日祝日、年末年始を除く)
東京都教育相談センター

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。