



ふあん なや

不安や悩みがあるときは …

ひとり

なや

一人で悩まず、相談しよう

そうだん



西東京市
令和4年3月版

とうきょうと 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

はな 話してみなよ とうきょうこども 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 **0120-874-374**

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 (年未年始を除く)
(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 **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

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



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 (年未年始を除く)

にしとうきょうし 西東京市 こ 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)

かっこうもんだいがいけつ 学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

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

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

03-5607-0799

性暴力救援センター・東京

にしとうきょうしきょういっくいんかい 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)

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。