



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



区市町村立学校用  
令和4年5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

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

### そうだん どうきょう 相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00～23:00

受付は22:30まで



東京都教育相談センター

### おうめしきょういっくそうだんしよ 青梅市教育相談所

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

**0428-23-2200**

◆月曜日～金曜日 午前9時15分～正午

午後1時～午後5時15分

青梅市教育委員会

### 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**

全国統一ダイヤル

### 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 どうきょうこども 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 性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 **03-5607-0799**

性暴力救済センター・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

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

### 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 少年相談係

### 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

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)

LINE 相談は 20:30 まで受付 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～木 9:30～11:30 13:00～16:30

(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

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。