



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用  
令和4年7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  
メール相談

0120-53-8288

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

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00~23:00  
受付は22:30まで

東京都教育相談センター

ふちゅうしりつきょういく そうだんしつ  
**府中市立教育センター相談室**

いじめ、学校生活、子育て等に関する相談

042-360-4188

月曜日から金曜日 午前9時から正午まで  
午後1時から午後5時まで(時間外は留守番電話で受付)

府中市教育委員会

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  
(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 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)  
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	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	多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
-------------------------------	---	-----------------------

03-3302-7711 03-3844-2212 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~水 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。