



# 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3年4月版

## 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**

## 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 都内在住、在学の中学生・高校生のみなさん

◆相談時間 毎日 9:00～23:00 (6月以降は、16:00～23:00)

※受付は22:30まで



**東京都教育委員会**

## 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

なやみいおう

24 時間対応 **0120-0-78310**

**全国统一ダイヤル**

## 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**

## 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** (子供の権利擁護専門相談事業)

## 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**

## 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

## 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**

## 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、年末年始を除く)

**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**

## 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、年末年始を除く)

**東京都教育相談センター**

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ょう。