



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4年3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 15:00～23:00 ※受付は22:30まで



東京都教育相談センター



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

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 (子供の権利擁護等相談事業)

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

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

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

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。