



# 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5年3月版

## 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 **0120-53-8288**

メール相談

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

## SNS等教育相談

都内の中学生・高校生向けのSNS等相談

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

◆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**  
なやみいおう

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)

## 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  
**03-5577-3899**

性暴力救援センター・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。

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

(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・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

## 児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

教職員等による

児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談



◆月、火、木 15:00～18:00

◆土 9:00～12:00

東京都教育委員会

## 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

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

※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～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

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
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。