



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。



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
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。