



じどう せいと  
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや  
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや  
一人で悩まず、相談しよう



都立学校用  
令和5年8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 **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

とうきょうとく そうだん  
SNS等教育相談

都内の小学生・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、在学の小学生・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



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

なやみいおう

**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

東京都保健医療局

はな とうきょうこども  
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

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

せいぼうりょくきゅうえん  
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

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

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(心療職、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

じどう せいと せいぼうりょく まも  
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

こたエール

検索

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

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

**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

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～金 9:00～12:00

(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

ふあん なや だれ  
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。

令和5年8月  
都立学校用

# 保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

T 電話による相談／問合わせ  
T 来所による相談／問合わせ  
W Webによる相談／問合わせ



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。

## 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応

**0120-53-8288** 東京都教育相談センター



T  
M  
W



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

## 青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

**03-3360-4192** 東京都教育相談センター



T  
M

## 東京都児童相談センター・児童相談所

原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



T  
M

## 子供家庭支援センター一覧

18歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



T  
M



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

## 警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



T  
M

## ヤング・テレホン・コーナー

24時間対応

**03-3580-4970**

警視庁 少年相談係



T



子供の行動や発達などについて不安がある。

## こころの電話相談室

**042-312-8119** 東京都立小児総合医療センター



T

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

## こころといのちのほっとライン

**0570-087478** 東京都保健医療局



T