



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

そうだん



別添3

区市町村立学校用  
令和3年4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、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

とうきょうととうきょういくそうだん  
東京都教育相談センター

## そうだん とうきょう 相談はととLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談



令和3年5月31日(月)まで 毎日 9:00~23:00

6月 1日(火)から 毎日 16:00~23:00

※受付は22:30まで

とうきょうととうきょういくいんかい  
東京都教育委員会

## ひがしやまとし きょういくそうだんしつ 東大和市さわやか教育相談室

心身の健康、生活、行動、学習、進路等に関する相談

**042-562-7911**

◆相談時間 月~金 10:00~17:00

## ひがしやまとし でんわそうだん 東大和市いじめ電話相談

**042-516-8091**

◆相談時間 月~金 9:00~17:00

東大和市教育委員会

## 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

フリーダイヤル なやみいおう

24時間対応 **0120-0-78310**

ぜんこくとういっ  
全国統一ダイヤル

## 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

とうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター (年末年始を除く)

## 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

とうきょうとじどうそうだん  
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

## 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



とうきょうととうきょういくいんかい  
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「相談はとと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

けいしちやう しょうねんそうだんしつ  
警視庁 少年相談室

## 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~木 9:30~11:30 13:00~

16:30(金土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしょうにそうごういりやう  
東京都立小児総合医療センター

## でんわそうだん こころの電話相談

こころ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**

とうきょうとりつせいしんほけんふくし  
東京都立精神保健福祉センター

## がっこうもんだいかいけつ 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)

とうきょうととうきょういくそうだん  
東京都教育相談センター

## べんごしこ なや そうだん 弁護士子どもの悩みごと相談

弁護士があなたと一緒に解決方法を考えます。

**042-548-0120**

毎週水曜日 14:00~19:00

(祝日、年末年始を除く)

とうきょうさんべんごしかいたましふ  
東京三弁護士会多摩支部

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。