



ふあん なや ひとり なや そうだん  
**不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう**



区市町村立学校用  
 令和3年11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

東京都教育相談センター

そうだん どうきょう  
**相談ほっとLINE@東京**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00~23:00

受付は22:30まで



東京都教育相談センター

きたくきょういくそうごうそうだん  
**北区教育総合相談センター**

子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する

03-3908-1326 または  
 03-3905-3110 (いじめ11番)

月～金 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く)

北区教育委員会

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

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

東京都福祉保健局

はな どうきょうこども  
**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

(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)

せいぼうりょくきゅうえん  
**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

ななきゅうきゅう

**03-5607-0799**

性暴力救済センター・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 少年相談室

**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

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～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

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よう。**