



不安や悩みがあるときは…

ひとりで悩まず、相談しよう



北区立学校用
令和5年7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

TOKYO ほっとメッセージチャンネル

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等
ニックネームや通称を使って相談することもできます。

毎日 15:00～23:00(受付22:30まで)

※ 各種相談先も探すことができます。

東京都教育相談センター

きたくきょういくいんかい
北区教育委員会

教育相談 **03-3908-1326**
いじめ相談 **03-3905-3110**
(いじめ110番)

月～金 8:30～17:30(祝日、年末年始を除く) 教育総合相談センター

子どもの総合相談 **03-3927-0874**
月～土 9:30～17:00(祝日、年末年始を除く) 子ども家庭支援センター

子どもなんでも窓口』
を開設しました

月～土 9:30～17:30(祝日、年末年始を除く)

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**

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 **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 (子供の権利擁護等相談事業)

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 03-5577-3899

性暴力救済センター・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。

考えよう いじめ SNS

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

03-3366-4152

職覚言語障害者相談(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)

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

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～金 9:00～12:00
(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

女性のためのLINE相談 To U

学校、仕事、子育て、家庭等に関する様々な悩みの相談

毎週木・土曜日 18:00～21:00

スペースゆう
(北区男女共同参画活動拠点施設)

03-3913-0161

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。