



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



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 とうきょう 相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談



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



東京都教育委員会

※受付は22:30まで

### しぶや くきょういく 渋谷区教育教育委員会・教育センター

①電話相談 (いじめ110番)

03-3463-3798

②タブレットからの相談

この をクリック (入力画面が開きます。)

③身近にいる信頼できる大人に相談

家族や先生など、自分が話やすい人に相談しましょう。

### 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**

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

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

(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)

### 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

### 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 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

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)

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

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

### 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)

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よう。