



不安や悩みがあるときは…

一人で悩まず、相談しよう



令和4年11月版

渋谷区教育委員会・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。

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

相談はと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

東京都教育委員会



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 0120-0-78310

全国统一ダイヤル

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

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

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

東京都児童相談センター

(子供の権利擁護専門相談事業)

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



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

03-5607-0799

性暴力救援センター・東京

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談

電話相談 0120-1-78302

LINE相談「相談はとLINE@東京」

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 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 に対応

警視庁 少年相談室

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~水 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

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

東京都立精神保健福祉センター

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。