



じどう せいと
児童・生徒のみなさんへ

ふあん なや
不安や悩みがあるときは ...

ひとり なや そうだん
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和5年8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

とうきょういく そうだん
SNS等教育相談

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
受付は22:30まで



東京都教育相談センター

えど が わ くきょういくけんきゅうじょきょういくでん わそうだん
江戸川区教育研究所教育電話相談

相談時間: 月～金 9:00～16:00
(祝日・年末年始除く)

不登校、学校生活等の教育に関する相談

グリーンパレス教育相談室 03-3655-8200
西葛西教育相談室 03-5676-3288
南篠崎教育相談室 03-3698-7811
いじめ電話相談 03-3654-7867

えどがわく区児童相談所
はーとポート

月～金
8:30～17:00
03-5678-1810
日・祝・夜間
189(児童相談所虐待
対応ダイヤル)

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

東京都保健医療局

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
性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

性暴力救援センター・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。

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
(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

じどう せいと せいぼうりょく まい そうだんまどこ
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

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～金 9:00～12:00
(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

ふあん なや だれ みちが 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。