



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



都立学校用
 令和5年4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、がっこうせいかつ 学校生活、かぞく 家族・ゆうじんかんけい 友人関係、やんぐケアラー 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

**とうきょうときょういくそうだん
 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。

◆**対象** 都内在住、在学の小学生・中学生・高校生のみなさん

◆**相談時間** 毎日 15:00～23:00 ※受付は22:30まで

**とうきょうときょういくそうだん
 東京都教育相談センター**



**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 **0120-0-78310**
 なやみいおう

**せんこくとういつ
 全国统一ダイヤル**

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

**とうきょうとふくしほけんきょく
 東京都福祉保健局**

**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)

**とうきょうとじどうそうだん
 東京都児童相談センター** (子供の権利擁護等専門相談事業)

**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

**せいぼうりょくきゅうえん
 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。

**とうきょうときょういくいんかい
 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)

**とうきょうとじどうそうだん
 東京都児童相談センター**

やんぐ・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

**けいしちよう
 警視庁** **しょうねんそうだんがかり
 少年相談係**

**じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち
 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

**とうきょうときょういくいんかい
 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**

**でんわそうだん
 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
--	--	--

**とうきょうとりつせいしんほけんふくし
 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
 (祝日、年末年始を除く)

**とうきょうとりつしょうにそうごういりよう
 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ょう。