



不安や悩みがあるときは…

ひとり 一人で悩まず、相談しよう

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

24時間子供SOSダイヤル

いじめの相談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

全国統一ダイヤル

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をアプリ

◆「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。

◆この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

東京都いじめ相談ホットライン

相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00～23:00 まで

※受付は 22:30 まで

東京都教育委員会



あきほし とうだんまどぐち 昭島市の相談窓口

★子どもに関する相談全般

昭島市教育・発達総合相談(教育相談)

(アキシマエンス社内)

平日 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

電話 042-519-2290

★心の健康に関する相談

こころからの健康相談(昭島市)

こころといのちの相談窓口(昭島市)

平日 8:45～17:00(土日祝日を除く)

電話 042-544-5126

AKISHIMA キッズナー(昭島市)

平日 9:00～18:30(土日祝日を除く)

電話 0120-678-044

★いじめに関する相談

昭島市いじめ相談ホットライン(いじめ専門電話相談)

平日 9:00～16:30(土日祝日、年末年始を除く)

電話 042-543-7633

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)

話してみなよ 東京子供ネット

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よう。