



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



令和5年7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

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

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

あきしまし

そうだんまどぐち

昭島市の相談窓口

昭島市教育・発達総合相談（教育相談）

042-519-2290

平日 9:00~17:00（土日祝日、年末年始を除く）

昭島市教育委員会

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

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

話してみなよ

とうきょうこども

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

性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応

03-5577-3899

性暴力救済センター・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。

考えよう いじめ SNS

検索

東京都教育委員会

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

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

こたエール

検索

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

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

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

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。

みちか

しんらい

おとな

うえ

そうだんきかん

そうだん