

# はじめなど、<sup>こま</sup>困ったときの相談は... <sup>そうだん</sup> (令和2年4月現在)

**はじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談**

**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 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)  
 電話 042-543-7633

**東京都いじめ相談ホットライン (東京都教育相談センター)**  
 24時間対応 (フリーダイヤル) 電話 0120-53-8288

**子供の性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談**

**昭島市教育・発達総合相談(教育相談)(アキシマエンス内)**  
 平日 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)  
 電話 042-519-2290

**いじめの問題やその他の子供に関する相談全般**

**24時間子供SOSダイヤル (全国統一ダイヤル)**  
 24時間対応 フリーダイヤル なやみ言おろ  
 電話 0120-0-78310

**いじめの防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ**

**考えよう!いじめ・SNS@Tokyo**    
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>  
 ※「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。また、こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

**学校、子育て等、子供に関する相談全般**

**よいこに電話相談 (東京都児童相談センター)**  
 平日 9:00~21:00  
 土日祝日 9:00~17:00  
 (年末年始を除く) 電話 03-3366-4152  
 聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036

**子供のネット・携帯のトラブル相談**

**こたエール** ・電話相談 0120-1-78302 ・メール相談 24時間受付  
 ・LINE相談 ｱｸｱｲﾄﾞ名「相談ほっとLINE@東京」  
 電話&LINE: 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

**いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談**

**話してみなよ-東京子供ネット-(子供の権利擁護専門相談事業)**  
 平日 9:00~21:00  
 土日祝日 9:00~17:00  
 (年末年始を除く) フリーダイヤル はなして みなよ  
 電話 0120-874-374

**子供の行動や心の発達等に関する相談**

**こころの電話相談室**  
 月~木 9:30~11:30、13:00~16:30 (東京都立小児総合医療センター)  
 (金土日祝日、年末年始を除く) 電話 042-312-8119

**非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談**

**ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談室)** 24時間対応  
 月曜日から金曜日まで (8:30~17:15) は、専門の担当者(心理職及び警察官)が対応、夜間及び土日祝日は宿直の警察官が対応 電話 03-3580-4970


**心の健康に関する相談**

**こころとからだの健康相談 (昭島市)**  
**こころといのちの相談窓口 (昭島市)**  
 電話 042-544-5126 8:30~17:00 (土日祝除く)  
**AKISHIMA キッズナー (昭島市)**  
 電話 0120-678-044 8:30~17:00 (土日祝除く)  
**こころの電話相談 (東京都立多摩総合精神保健福祉センター)**  
 電話 042-371-5560

**都内の中学生・高校生向けSNS相談**

**相談ほっとLINE@東京 (東京都教育委員会)**

対象 都内国公私立 中・高生のみなさん  
 開設期間 令和2年度 毎日  
 相談時間 午後5時から午後10時 (受付は午後9時30分まで)



どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。