



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**



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、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**

そうだん とうきょう  
**相談はっと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**

あきしまし そうだんまどぐち  
**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)  
 (アキシマエンス内)  
 平日 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)  
 電話 042-519-2290

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

フリーダイヤル なやみいおう

24時間対応 **0120-0-78310**

**全国統一ダイヤル**

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**

★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)  
 平日 8:45～17:00(土日祝除く)  
 電話 042-544-5126


AKISHIMA キッズナー(昭島市)  
 平日 9:00～18:30(土日祝除く)  
 電話 0120-678-044

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**

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみゼロに

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談はっとLINE@東京」

メール相談

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)  
 LINE相談は 20:30 まで受付 メール相談は 24 時間受付

★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

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～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**

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 宿直の警察官 が対応

**警視庁 少年相談室**

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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)

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よう。**