



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4年12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、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

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

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

てんわそうだんしつ  
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

そうだん とうきょう  
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

てんわそうだん  
よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

**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

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談

**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)

LINE 相談は 20:30 まで受付 メール相談は 24 時間受付

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

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

★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

★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

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

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ょう。