



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**



令和4年3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



令和3年5月31日(月)まで 毎日 9:00~23:00

6月 1日(火)から 毎日 16:00~23:00



東京都教育委員会 ※受付は22:30まで

あきしまし そうだんまどぐち  
**昭島市の相談窓口**

★子供に関する相談全般

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 9:00~19:00(土日祝除く)

電話 **0120-678-044**

※受付は18:30まで

★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 9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

電話 **042-543-7633**

※受付は16:30まで

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

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

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

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)

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

でんわそうだん  
**こころの電話相談**

心の健康に関する相談

**03-3366-4152**

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

東京都立精神保健福祉センター

**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

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。**