



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



区市町村立学校用
 令和5年4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

とうきょうと そうだん
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

なかのくりつ きょういく そうだん
中野区立教育センター 教育相談室

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等

03-5937-3083

月～金 午前10時から午後5時
 ※祝日と年末年始を除く

中野区教育委員会

こども110番

03-5937-3652
 月～金 午前10時～午後6時

中野区SNS相談窓口「STANDBY」

対象 区立中学校に通う生徒
 受付 平日 17:00～22:00

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

24時間対応
 フリーダイヤル **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

東京都福祉保健局

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 **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
性暴力救援ダイヤル NaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

性暴力救援センター・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

東京都教育委員会

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

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

じどう せいと せいぼうりょく まも
児童・生徒を性暴力から守るための

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

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

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

平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

03-3302-7711

東京都立精神保健福祉センター

子ども相談室

相談の秘密は守ります。迷わず気軽に相談してください。

0120-463-931

月～土 午後11時から午後7時(祝日・年末年始を除く)

中野区子どもオンブズマン子ども相談室

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～金 9:00～12:00
 (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 みちが 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人や、上にある相談機関に相談してみましょう。