



ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん
一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和5年7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 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

とうきょういく 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

たいとうく でんわ
台東区いじめ相談電話

いじめ、不登校、友人関係、学校生活等に関する相談

0120-500-588

台東区教育委員会 台東区立教育支援館

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

東京都保健医療局

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 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)

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 検索

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 そうだんまど
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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 こたエール 検索

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)

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711

千代田、中央、文京、台東、
墨田、江東、豊島、北、
荒川、板橋、足立、葛飾、
江戸川、島しょ地域
03-3844-2212

多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

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

(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

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。