



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**



資料 4  
 令和 4 年 5 月 版

**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**

**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**

全国统一ダイヤル

**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

月～木 9:30～11:30 13:00～16:30

(金土日祝日、年末年始を除く) **042-312-8119**

東京都立小児総合医療センター

多摩地域 **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)

**042-371-5560**

東京都立精神保健福祉センター

**相談ほっとLINE@東京**

市内の中学生・高校生向けのSNS相談

◆対象 市内国公私立中・高生のみなさん

◆相談時間 毎日 17:00～22:00 (受付は、21:30まで)

東京都教育委員会

**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 (年末年始を除く)

**東京都児童相談センター**

**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

**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**

**西東京市 子供のSOSに関わる相談**

**西東京市子ども相談室 0120-9109-77**

月～金 14:00～20:00 (土 10:00～16:00、日祝・年末年始を除く)

**子ども家庭支援センター のどか 042-439-0081**

月～土 9:00～16:00 (土 12:00～13:00、日祝・年末年始を除く)

**西東京市教育委員会 子供に関わる相談**

**西東京市教育相談センター 042-420-2830**

平日 9:00～17:00 (土日祝・年末年始を除く)

**ゆうやけ電話相談 042-420-2835**

平日 16:30～18:30 (土日祝・年末年始を除く)

**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

**0120-874-374** フリーダイヤル

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)

**学校問題解決サポートセンター**

保護者向け相談窓口 平日 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

**03-3360-4195**

東京都教育相談センター

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。