



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

**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**

**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 なやみおう**  
**24時間対応 0120-0-78310**  
**全国统一ダイヤル**

**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。  
   
**東京都教育委員会**


**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  
 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**  
**でんわそうだん**  
**こころの電話相談**

こころ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**

**そうだん**  
**相談ほっとLINE@東京**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談  
**◆対象** 都内国公私立中・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**

**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)

**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**

**にしとうきょうし こども かか そうだん**  
**西東京市 子供のSOSに関わる相談**

**にしとうきょうしこどもそうだんしつ**  
**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)  
**こどもかていしえん**  
**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)

**にしとうきょうしきょういっくいんかい こども かか そうだん**  
**西東京市教育委員会 子供に関わる相談**

**にしとうきょうしきょういっくそうだん**  
**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)

**はな**  
**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  
**0120-874-374** **フリーダイヤル**  
**はなして みなよ**  
 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)

**がっこうもんだいかいけつ**  
**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**  
**03-3360-4195** (土日祝日、年末年始を除く)  
**東京都教育相談センター**

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よう。**