

いじめなど、

困ったときの相談は...

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

とうきょうと どうだん 東京都いじめ相談ホットライン（東京都教育相談センター）

24時間対応（フリーダイヤル） 電話 0120-53-8288

<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都 教育相談

検索

【メール相談受付】
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

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間子供SOSダイヤル（全国統一ダイヤル）

24時間対応

フリーダイヤル なやみ言おう

電話 0120-0-78310

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに電話相談（東京都児童相談センター）

平日 9:00~21:00

土日祝日 9:00~17:00

（年末年始を除く） 電話 03-3366-4152

聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

話してみなよ-東京子供ネット-（子供の権利擁護専門相談事業）

平日 9:00~21:00

フリーダイヤル はなして みなよ

土日祝日 9:00~17:00

電話 0120-874-374

（年末年始を除く）

ひこう ふとうこう はんざいひがいとう かん そうだん
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

ヤング・テレホン・コーナー（警視庁少年相談室） 24時間対応

月曜日から金曜日まで（8:30~17:15）は、専門の担当者（心理職及び警察官）

が対応、夜間及び土日祝日は宿直の警察官が対応 電話 03-3580-4970

とない ちゅうがくせい こうこうせいむ そうだん
都内の中学生・高校生向けSNS相談

相談ほっとLINE@東京（東京都教育委員会）

対象

開設期間

相談時間

都内国公私立 中・高生のみなさん

令和元年度 毎日

午後5時から午後10時（受付は午後9時30分まで）



こども せいから こうどう ふとうこう がっこうせいかつ こそだとう かん そうだん
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

せたが やくきょういくそうだんしつでんわうだん
世田谷区教育相談室電話相談ダイヤル

平日 9:00~17:00（土日祝日、年末年始を除く）

電話 03-3429-9766

せたが やくきょういくそうだんしつ
世田谷区教育相談室 不登校相談窓口

平日 9:00~17:00（土日祝日、年末年始を除く）

電話 03-3429-0411

ほうし てきせつりょう
いじめの防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

かんが 考えよう！いじめ・SNS@Tokyo

<http://ijime.metro.tokyo.jp/>

※「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。また、こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

ネット・ケータイのトラブル相談

<http://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

こたエール

・電話相談 0120-1-78302 ・メール相談 24時間受付

・LINE相談 ルーカウト名「相談ほっとLINE@東京」

電話&LINE：月～土 15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）

こども こうどう こころ はつたつどう かん そうだん
子供の行動や心の発達等に関する相談

でんわ そうだんしつ
こころの電話相談室

月～木 9:30～11:30、13:00～16:30（東京都立小児総合医療センター）

（金土日祝日、年末年始を除く）

電話 042-312-8119

こころ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談

でんわ そうだん
こころの電話相談

平日 9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く。）※各センターとも同じ

（東京都立中部総合精神保健福祉センター）

港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区

（東京都立精神保健福祉センター）

千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、

葛飾区、江戸川区、島しょ地域

（東京都立多摩総合精神保健福祉センター）

多摩地域（23区、島しょ地域以外）

電話 042-371-5560

どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。