



ふあん なや
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや
ひとりで悩まず、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

じかんたいおう 24時間対応 0120-53-8288

そうだん メール相談 東京都 教育相談 検索

とうきょうときょういくそうだん 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

とうきょうときょういくそうだん 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

じかんたいおう 24時間対応 フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310

ぜんごくとういつ 全国統一ダイヤル

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。

考えよう いじめ SNS 検索

とうきょうときょういくいいんかい
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

でんわそうだん 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

げつ ど 月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)
しづくじつ ねんまつねんし のぞ
※メール相談は24時間受付

とうきょういくそうだん
SNS等教育相談

とない 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。



まいにち 毎日 15:00～23:00

うけつけ 受付は22:30まで



とうきょうときょういくそうだん 東京都教育相談センター

せたがやく そうこうきょういくそうだん
世田谷区・総合教育相談ダイヤル

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

03-6453-1520

◆相談時間 平日 9:00～17:00

せたがやく きょういくいいんかい
世田谷区教育委員会 教育総合センター

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

じかんたいおう 24時間対応 フリーダイヤル なやみいおう
0120-0-78310

ぜんごくとういつ 全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

い 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
まいにち 每日 12:00～翌朝5:30

とうきょうとほけんりょうよく 東京都保健医療局

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

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)

とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

せいほうりょくきゅうえん 性暴力救援ダイヤルNaNa

せいほうりょく せいひがい かん そうだん
性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう 24時間対応 03-5577-3899

せいほうりょくきゅうえん とうきょう
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

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

でんわそうだん よいこに電話相談

がっこう こそだとう こども かん そうだんせんばん
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに

03-3366-4152

ちようかくげんしこうがいしゃうだん
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036
へいじつ へいじつ どにちしゆくじつ
平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00
(年末年始を除く)

とうきょうとじどうそうだん 東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

ひこう 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

じかんたいおう 24時間対応 03-3580-4970

げつ きん 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

けいしちょう 警視庁 少年相談係

じどう せいと せいほうりょく まも そうだんまどくち
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうとうくいんとう
教職員等による

じどう せいと せいほうりょくとう
児童・生徒への性暴力等

かん つづり そだん
に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00～18:00

◆土 9:00～12:00

とうきょうときょういくいいんかい
東京都教育委員会

でんわそうだん こころの電話相談

こころ けんこう かん そうだん
心の健康に関する相談

港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

へいじつ 平日9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)

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

でんわそうだんしつ こころの電話相談室

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

042-312-8119

げつ きん 月～金 9:00～12:00

どにちしゆくじつ ねんまつねんし のぞ
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうときょういくいいんかい
東京都立小児総合医療センター