

はじめなど、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

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/>

【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

東京都 教育相談 検索

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)
 フリーダイヤル なやみ言おろ
 電話 0120-0-78310

いじめ、虐待等、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) 聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036
 よいこに
 電話 03-3366-4152

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利擁護に関する相談

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)
 フリーダイヤル はなして
 電話 0120-874-374
 平日 9:00~21:00
 土日祝日 9:00~17:00
 (年末年始を除く)

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

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 都内国公立 中・高生のみ
 相談時間 午後5時から午後10時 (受付は午後9時30分まで)



いじめや不登校、学校生活、子育て等に関する相談

教育相談・いじめ相談 (葛飾区立総合教育センター)
 平日 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く。)
 電話 03-5668-7603

メール相談 葛飾区ホームページの相談窓口のご案内から教育に関する相談をクリック

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

考えよう! いじめ・SNS@Tokyo 考えよう いじめ SNS 検索
<http://iime.metro.tokyo.lg.jp/>
 ※「こころ空模様子エック」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 検索
 インターネット なやみゼロ

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 7カカ外名「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)

こころの電話相談

こころの電話相談
 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。) ※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) 電話 03-3302-7711
 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、葛飾地域
(東京都立多摩総合精神保健福祉センター) 電話 03-3844-2212
 多摩地域 (23区、葛飾地域以外) 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。