



不安や悩みがあるときは…

ひとり

一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和3年4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 検索

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 **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

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をアプリ

◆「こころ空欄様子エック」アプリを使って、東京版いじめ相談

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

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

042-312-8119

月～木 9:30～11:30 13:00～16:30

(金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

相談はととLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

令和3年5月31日(月)まで 毎日 9:00～23:00

6月1日(火)から 毎日 16:00～23:00

※受付は22:30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

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

(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

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 アカウント名「相談はととLINE@東京」

メール相談 検索

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)

LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

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)

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

03-3302-7711

東京都立精神保健福祉センター

多摩地域

(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

東京都立総合相談センター

葛飾区立総合教育センター

教育相談・いじめ相談

03-5668-7603

平日 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

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

葛飾区教育委員会

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)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

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 対応

警視庁 少年相談室

学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

03-3360-4195

平日 9:00～17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

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ょう。