



ふあん なや

不安や悩みがあるときは…

ひとり なや

一人で悩まず、相談しよう



区市町村立学校用
令和3年12月版

東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、不登校、友人離れ、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

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

24時間対応

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・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

東京都教育委員会



相談ほっとLINE@東京

都内の中学生、高校生向けのSNS相談

毎日 15:00～23:00

受付は22:30まで

東京都教育相談センター



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

葛飾区教育委員会

こころといのちのほっとライン

生きること悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ

0570-087478

毎日 12:00～翌朝5:30

東京都福祉保健局

話してみなよ

いじめ、体罰、虐待等の子供の 인권侵害に関する相談

フリーダイヤル **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)

性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 **03-5607-0799**

性暴力救済センター・東京

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

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

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)が対応

◆夜間、土日祝日 宿直の警察官が対応

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)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬

03-3302-7711

多摩地域 (23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **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)

LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

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。