



じどう せいと  
**児童・生徒のみなさんへ**

ふあん なや  
**不安や悩みがあるときは …**

ひとり なや そうだん  
**一人で悩まず、相談しよう**



三鷹市立学校用  
 令和5年12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

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談


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**

とうきょういく そうだん  
**SNS等教育相談**

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。

毎日 15:00～23:00  
 受付は22:30まで



**東京都教育相談センター**

みたか しきょういく いんかいがくむか そうごうきょういく そうだんしつ  
**三鷹市教育委員会学務課総合教育相談室**

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

**0422-45-1151 (内線 3291)**

電話相談専門電話 **0422-47-0010**

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

24時間対応  
 フリーダイヤル **0120-0-78310**  
 なやみいおう

全国統一ダイヤル

こころといのちのほっとライン

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**

毎日 12:00～翌朝5:30

**東京都保健医療局**

はな とうきょうこども  
**話してみなよ 東京子供ネット**

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**  
 はなして みなよ

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)

せいぼうりょくきゅうえん  
**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  
**03-5577-3899**

**性暴力救済センター・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。

**東京都教育委員会**

でんわ そうだん  
**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**

**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・年末年始 宿直の警察官が対応

**警視庁 少年相談係**

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち  
**児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口**

教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00～18:00  
 ◆土 9:00～12:00

**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**

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

月～土 15:00～21:00(祝日・年末年始を除く)  
 ※メール相談は24時間受付

でんわ そうだん  
**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)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬 <b>03-3302-7711</b>	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 <b>03-3844-2212</b>	多摩地域(23区、島しょ地域以外) <b>042-371-5560</b>
--	--	--

**東京都立精神保健福祉センター**

でんわ そうだんしつ  
**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～金 9:00～12:00  
 (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**

ふあん なや だれ みちか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
**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。**