



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



区市町村立学校用
 令和5年9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

こころといのちのホットライン

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 03-3302-7711	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
--	--	--

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 みぢか 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ょう。

保護者向け相談窓口一覧

どんなことでも構いません。遠慮せずに御相談ください。

- T 電話による相談／問合わせ
- M 来所による相談／問合わせ
- W Webによる相談／問合わせ



いじめや不登校、引きこもりなど、学校生活のことについて相談したい。

各区市町村教育相談所（室）一覧

お住いの地区の各教育相談を行う機関、相談先の一覧です。



- T
- M
- W

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

24時間対応

0120-53-8288

東京都教育相談センター



- T
- M
- W

青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス

都立高校への就学に向けた支援や心理等の専門家を招いた講演会を行っています。

03-3360-4192 東京都教育相談センター



- T
- M



生活や子育てなど家庭のことについて困っている。

子供家庭支援センター一覧

18歳未満の子供や子育て、家庭のあらゆる相談を受けています。



- T
- M

東京都児童相談センター・児童相談所

原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、どなたからも受け付けています。



- T
- M



非行や暴力、犯罪被害などを警察に相談したい。

警視庁少年センター

都内8か所、心理専門の職員が「秘密厳守」「無料」で相談に応じます。

警視庁



- T
- M

ヤング・テレホン・コーナー

24時間対応

03-3580-4970

警視庁 少年相談係



- T



子供の行動や発達などについて不安がある。

心の悩みや不安などを聞いてほしい。

こころの電話相談室

042-312-8119 東京都立小児総合医療センター



- T

こころといのちのほっとライン

0570-087478

東京都保健医療局



- T