




ふあん なや ひとり なや そうだん  
**不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう**



区市町村立学校用  
 令和4年3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**    
 東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をク  
**東京都教育相談センター**

**相談ほっとLINE@東京**  
 都内の中学生・高校生向けのSNS  
 毎日 15:00~23:00  
  
**東京都教育相談センター**

**日野市相談窓口** 学校生活、子育て、虐待等に関する相談  
**子どものこころ電話相談** 平日 9:00~18:00  
**042-514-8028** ※土日祝日、年末年始を除く  
**白野市立子ども家庭支援センター** 月~土 9:00~17:00  
**042-500-6670**

**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**

**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  
**東京都福祉保健局**

**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 はなして みなよ**  
**0120-874-374**  
 平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00  
**東京都児童相談センター** (子供の権利擁護専門相談事業)

**性暴力救援ダイヤルNaNa**  
 性暴力・性被害に関する相談  
**24時間対応** **03-5607-0799**  
**性暴力救援センター・東京**

**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  
   
**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  
**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(心療職、警察官)  
**警視庁 少年相談係**

**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  
**メール相談**    
 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始)  
 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)  

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) <b>042-371-5560</b>
--	--	---

**東京都立精神保健福祉センター**

**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  
**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。**