



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5年7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

とうきょうととうきょういくそうだん  
**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

とうきょうととうきょういくそうだん  
**東京都教育相談センター**

なかのくりつきょういく きょういくそうだんしつ  
**中野区立教育センター 教育相談室**

子供の性格や行動、不登校、  
 学校生活、子育て等に関する相談等

**03-5937-3083**

月～金 午前10時から午後5時  
 ※祝日と年末年始を除く

なかのくきょういくいんかい  
**中野区教育委員会**

**こども110番**

03-5937-3652  
 月～金 午前10時～午後6時

中野区SNS相談窓口「STANDBY」

対象 区立中学校に通う生徒  
 受付 平日 17:00～22:00

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

とうきょうとふくしほけんきょく  
**東京都福祉保健局**

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、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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)

とうきょうとじどうそうだん  
**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  
**性暴力救援ダイヤル NaNa**

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応  
**03-5577-3899**

せいぼうりょくきゅうえん  
**性暴力救援センター・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。

とうきょうととうきょういくいんかい  
**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)

とうきょうとじどうそうだん  
**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

せいぼうりょくきゅうえん まも  
**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

とうきょうととうきょういくいんかい  
**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)

**03-3302-7711**

とうきょうとりつせいしんほけんふくし  
**東京都立精神保健福祉センター**

**子ども相談室**

相談の秘密は守ります。迷わず気軽に相談してください。

**0120-463-931**

月～土 午後11時から午後7時(祝日・年末年始を除く)

なかのくこどもオンブズマン子ども相談室

でんわそうだんしつ  
**こころの電話相談室**

子どもの行動や心の発達等に関する相談

**042-312-8119**

月～金 9:00～12:00  
 (祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしょうにそうごういりょう  
**東京都立小児総合医療センター**

ふあん なや だれ みちが 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。**