



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2年12月版

東大和市教育委員会

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、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 検索

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

とうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

そうだん とうきょう  
相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

◆対象 都内国公私立中・高生のみなさん  
◆相談時間 毎日 17:00~22:00  
(受付は、21:30まで)



とうきょうときょういくいいんかい  
東京都教育委員会

ひがしやまとし きょういくそうだんしつ  
東大和市さわやか教育相談室

心身の健康、生活、行動、学習、進路等に関する相談

042-562-7911

◆相談時間 月~金 10:00~17:00

ひがしやまとし でんわそうだん  
東大和市いじめ電話相談

042-516-8091

◆相談時間 月~金 9:00~17:00

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

フリーダイヤル なやみいおう  
24時間対応 0120-0-78310

ぜんこくどういつ  
全国统一ダイヤル

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

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 はなして みなよ  
0120-874-374  
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)

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。

考えよう いじめ SNS 検索



とうきょうときょういくいいんかい  
東京都教育委員会

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 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 こたエール 検索

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

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 宿直の警察官 に対応

けいしちやう しょうねんそうだんしつ  
警視庁 少年相談室

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~木 9:30~11:30 13:00~  
16:30(金土日祝日、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やう  
東京都立小児総合医療センター

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
---	---	---

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

がっこうもんだいかいけつ  
学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

03-3360-4195

平日 9:00~17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

とうきょうときょういくそうだん  
東京都教育相談センター

べんごしこ なや そうだん  
弁護士子どもの悩みごと相談

弁護士があなたと一緒に解決方法を考えます。

042-548-0120

毎週水曜日 14:00~19:00  
(祝日、年末年始を除く)

とうきょうさんべんごしかいたましば  
東京三弁護士会多摩支部

ふあん なや だれ  
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。