

はじめなど、困ったときの相談は...

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

東京都いじめ相談ホットライン (東京都教育相談センター)
24時間対応 (フリーダイヤル) 電話 0120-53-8288

<https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

【メール相談受付】
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

検索

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

24時間子供SOSダイヤル (全国統一ダイヤル)
24時間対応 フリーダイヤル なやみ言おう
電話 0120-0-78310

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに電話相談 (東京都児童相談センター)
平日 9:00~21:00 電話 03-3366-4152
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く) 聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

話してみなよ-東京子供ネット- (子供の権利擁護専門相談事業)
平日 9:00~21:00 フリーダイヤル はなして みなよ
土日祝日 9:00~17:00 電話 0120-874-374
(年末年始を除く)

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

ヤング・テレホン・コーナー (警視庁少年相談室) 24時間対応
月曜日から金曜日まで (8:30~17:15) は、専門の担当者 (心理職及び警察官)
が対応、夜間及び土日祝日は宿直の警察官が対応 電話 03-3580-4970

都内の中学生・高校生向けSNS相談

相談ほっとLINE@東京 (東京都教育委員会)

対象 都内国公立 中・高生のみなさん
開設期間 令和元年度 毎日
相談時間 午後5時から午後10時 (受付は午後9時30分まで)

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

めぐろ学校サポートセンター (電話相談) 電話 03-3710-6770
平日 10:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く。) フリーダイヤル
めぐろ はあと ねっと (子ども電話相談) 0120-324-810
水・金曜日 13:00~18:00 土曜日 10:00~16:00 (祝日、年末年始を除く。)

いじめの防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

考えよう! いじめ・SNS@Tokyo <http://ijime.metro.tokyo.jp/> **考えよう いじめ SNS** 検索
※「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。また、こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

ネット・ケータイのトラブル相談 <http://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

こたエール ・電話相談 0120-1-78302 ・メール相談 24時間受付
・LINE 相談 ｱｶｳﾅ名「相談ほっとLINE@東京」
電話&LINE: 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

こころの電話相談室 (東京都立小児総合医療センター)
子供の行動や心の発達等に関する相談
月~木 9:30~11:30、13:00~16:30 (金土日祝日、年末年始を除く) 電話 042-312-8119

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。) ※各センターとも同じ
(東京都立中部総合精神保健福祉センター)
港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区
電話 03-3302-7711
(東京都立精神保健福祉センター)
千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、
葛飾区、江戸川区、島しょ地域 電話 03-3844-2212
(東京都立多摩総合精神保健福祉センター)
多摩地域 (23区、島しょ地域以外) 電話 042-371-5560

どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。

