



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

そうだん



目黒区立学校用
令和2年8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、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

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)



東京都教育委員会



目黒区の電話相談窓口

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。)

めぐろ はあと ネット(子ども電話相談)

フリーダイヤル 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。)

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**

全国統一ダイヤル

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

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

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)

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



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

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)

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

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)

東京都教育相談センター

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。