

はじめなど、困ったときの相談は...

区市町村学校用
(令和2年7月版)

いじめ、不登校、友人関係、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 電話 0120-0-78310 (フリーダイヤル なやみいおう)

学校、子育て等、に関する相談全般

よいこに相談

平日 9:00~21:00 (東京都児童相談センター) よいこに
土日祝日 9:00~17:00 電話 03-3366-4152
(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、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

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 (年末年始を除く) 電話 0120-874-374

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

保護者向け相談窓口

学校問題解決サポートセンター (東京都教育相談センター)

受付時間 平日9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く)
電話 03-3360-4195

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 都内国公私立 中・高生のみなさん
開設期間 令和2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)



(例) 子供の性格や行動、学校生活、育て等に関する相談

(調布市教育相談所)

電話 042-481-7633 来所(心理)相談
電話 042-481-7777 電話相談(心のキャッチフォン)

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/
※「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 アカ外名「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)

子供の行動や心の発達等に関する相談

こころの電話相談室

月~木 9:30~11:30、13:00~16:30 (東京都立小児総合医療センター)
(金土日祝日、年末年始を除く) 電話 042-312-8119

心の健康に関する相談

こころの電話相談

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、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区
(東京都立精神保健福祉センター) 電話 03-3302-7711

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。