

# はじめなど、困ったときの相談は…

(令和2年4月版)

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 なやみ言おろ  
 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 03-3366-603

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 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

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)

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

**港区立教育センター**  
 電話相談 (平日) 9:00~19:00 (土曜日) 9:00~17:00  
 電話 03-5422-1546 ※電話番号が変更になっております。ご注意ください。

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** 考えよう いじめ SNS 検索  
<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** インターネット なやみゼロに  
 ・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)

こたエール 検索

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  
 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。

