

# いじめなど、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

土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く) 電話 03-3366-4152

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

土日祝日 9:00~17:00

(年末年始を除く) フリーダイヤル はなして みなよ  
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

**町田市教育センター**

電話 042-792-6546

**町田市教育委員会指導課**

電話 042-724-2867

平日 9:00~17:00 (土日祝日、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/>

※「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。

考えよう いじめ SNS

検索

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 7か外名「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、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。

