

はじめなど、困ったときの相談は...

都立学校用
(令和2年5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。

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

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 **こたエール** 検索

- 電話相談 0120-1-78302
- LINE 相談 アカウト名「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)
- メール相談 24時間受付

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 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

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 (東京都立小児総合医療センター)
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

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
(年末年始を除く)

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


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)



どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。