

いじめなど、困ったときの相談は...

都立学校用

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

<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp/>

東京都 教育相談

検索

【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

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。

子供のネット・携帯のトラブル相談

こたエール

検索

こたエール

平日 9:00~18:00

土曜日 9:00~17:00（祝日・年末年始を除く）

インターネット なやみゼロに

【電話 0120-1-78302】

<http://www.tokyohelpdesk.jp/>

【メール相談受付】
東京都青少年・治安対策本部
ホームページ「こたえーる」
の「メール相談」をクリック

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（全国统一ダイヤル）

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。） よいこに

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

心の健康に関する相談

こころの電話相談

（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 03-3834-4102

（東京都立多摩総合精神保健福祉センター）

（多摩地区全域）

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

電話 042-371-5560

どこに電話をしても親身に話を聞いてもらえます。

（平成30年4月）