

# はじめなど、困ったときの相談は...

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-**

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

(例) 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

**【武蔵野市教育支援センター】**

電話 0422-60-1922 (電話相談用)

いじめの防止とSNSの適切な利用について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、こたエールに、電話やメールができます。

子供のネット・携帯のトラブル相談

**こたエール**

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

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

【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、「こたエール」  
の「メール相談」をクリック

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

心の健康に関する相談

**こころの相談電話**

**(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)