



ふあん なや ひとり なや そうだん
不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう



大田区教育委員会
 令和5年4月版

とうきょうと そうだん
東京都いじめ相談ホットライン

いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

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

とうきょうととうきょういく そうだん
東京都教育相談センター

とうきょういく そうだん
SNS等教育相談

とない しょうがくせい ちゅうがくせい こうこうせい む
 都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等

ニックネームや通称を使って相談することもできます。

まいにち 15:00~23:00
 受付は22:30まで

とうきょうととうきょういく そうだん
東京都教育相談センター

おおたくりつきょういく
大田区立教育センター

こども せいかく こうどう がっこうせいかつ こそだ とう かん
 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

子ども電話
03-5748-1203

教育相談室
03-5748-1201

平日 9:00~19:00 土日 9:00~17:00

おおたくりつきょういくいんかい (祝日、年末年始を除く)
大田区教育委員会

じかんこども
24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に
 関する相談全般

24時間対応
 フリーダイヤル **0120-0-78310**

なやみいおう
全国統一ダイヤル

ところといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる人のための相談

はなしてなやみ
0570-087478

まいにち 12:00~翌朝5:30
東京都福祉保健局

はな とうきょうこども
話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ
0120-874-374

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
 (年末年始を除く)

とうきょうとじどう そうだん
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援ダイヤルNaNa

せいぼうりょく せいひがいに かん
 性暴力・性被害に関する相談

24時間対応
03-5577-3899

せいぼうりょくきゅうえん
性暴力救援センター・東京

かんが
考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つ
 ウェブサイト・アプリ

◆「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。

◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会

でんわ そうだん
よいこに電話相談

がっこう こそだ とう こども かん
 学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに
03-3366-4152

ちょうかくげんごしやうがいしや そうだん
 聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**

平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
 (年末年始を除く)

とうきょうとじどう そうだん
東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

ひこう ふうこう はんざいひがいに かん
 非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**

◆月～金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)
 ◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

けいしちやう しょうねん そうだんがかり
警視庁 少年相談係

じどう せいと せいぼうりょく まも
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしつ せいと
 教職員等による
 児童・生徒への性暴力等
 に関する通報、相談

◆月、火、木 15:00~18:00
 ◆土 9:00~12:00

とうきょうととうきょういくいんかい
東京都教育委員会

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **なやみゼロに**

でんわ そうだん
電話相談 0120-1-78302

LINE 相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

メール相談

月～土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
 ※メール相談は24時間受付

でんわ そうだん
こころの電話相談

こころ けんこう かん
 心の健康に関する相談

平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、
 東京都夜間こころの電話相談
 世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、
 練馬区

9:00~21:00 年中無休

03-3302-7711 03-5155-5028

とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

でんわ そうだんしつ
こころの電話相談室

こども こうどう こころ ほうたつとう かん
 子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月～金 9:00~12:00
 (祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつしょうにそうごういりやう
東京都立小児総合医療センター

ふあん なや だれ みちが しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん
不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。