



LINEで相談

そだん
相談ほっとLINE

とうきょう
@ 東京



ネット・スマホでこまったら



月～土ようび 15～21時
※しゅくじつ、ねんまつねんしをのぞく



こたエールは
メールもOK

ともだち かぞく しんろ
友達・家族、進路、いじめなどのなやみ



まいにち 15～23時
(うけつけは、22時30分まで)

話してみよう 子供専用



しにたい、きえてしまいたいほど
つらいなやみ



まいにち 15～23時
(うけつけは、22時30分まで)

「生きるのがつらいと感じたら…」

せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

みずぎ
水着でかかれるところ (プライベートゾーン)
みさわ
を見られたり、触られたりしたときなど

せいひがいそだんまどぐち
性被害相談窓口

月・水・金・土 (しゅくじつ、ねんまつねんしをのぞく)
16～21時 (うけつけは、20時30分まで)

かぞくかんけい なや
ぎゃくたいや家族関係の悩み

とうきょうと おやこ そだん
東京都 親子のための相談LINE

「おやから いつも おこられる」
「きょうだい間でのトラブルでこまっている」など



月～金ようび 9～23時 土・日・しゅくじつ、ねんまつねんし 9～17時
(うけつけは、22時30分まで) ※みなとくは、まいにち 13～21時



相談受付中!
困っていること / 子育ての悩み /
親子のための相談LINE
LINEで相談しませんか



メールで相談

Webサイトから そだん または メール

ししゅんき けんこう
思春期の健康のなやみ

わかもの
とうきょう若者ヘルスサポート

わかさぽ

メールへんしんは火・水・金：15時～20時
日：9時～14時 (がんじつはやすみ)

電話も可能
0120- 372- 463



じよせい けんこう
女性のこころ・からだの健康のなやみ

女性のための健康ホットライン



ともだち かぞく とりつこうこう しんろ
友達、家族、都立高校への進路

東京都教育相談センター
Tokyo Metropolitan Education Consultation Center



メールへんしんは5日間くらい(どにちしゅくじつ・ねんまつねんしをのぞく)



せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

しょうがくせい 中学生・高校生



じどう せいと きょうしよくいんとう せいぼりよく まも
児童・生徒を教職員等による性暴力から守る
だいさんしやそだんまどぐち
ための第三者相談窓口

こうりつこうこう じどう せいと たいしやう
※公立学校の児童・生徒が対象です

ひきこもり



東京都
ひきこもりサポートネット





でんわ そうだん
電話で相談

そくだんまどぐち
相談窓口

～こまっていたり、なやんでいることがあったら、ひとりでかかえずそくだんしてね～

令和6年8月時点

ともだち かぞく しんろ ふとうこう
友達・家族、進路、不登校、いじめなどのなやみ

こま せんせい ふあん なや
いじめで困ったり、ともだちや先生のことによって不安や悩みがあったりしたら、
ひとり なや そくだん
一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。



じかん こども つうわりようむりよう
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

な や み い おう
0120-0-78310

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

♡0120-53-8288

いがい そくだん う つ
いじめ以外の相談も受け付けています。

せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

こども ほごしゃせんよう せいひがいそくだん
子供・保護者専用性被害相談ホットライン

<東京都内（とうきょうとない）からかけるとき>
0120-333-891（むりよう）
<東京都外（とうきょうとがい）からかけるとき>
03-6811-0850（ゆうりよう）

まいにち24時間

じどう せいと きょうしきいんどう せいぼうりよく まも だいさんしやそくだんまどぐち
児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口

月・火・木 曜日 午後（ごご）3時～6時
土 曜日 午前（ごぜん）9時～12時
070-3163-9003
070-1310-6899
080-9418-8245

こうりつがっこう じどう せいと たいしやう
※公立学校の児童・生徒が対象です

い かん
生きるのがつらいと感じたとき

はなしてなやみ
電話で相談 0570-087478
～こころといのちのほっとライン～
年中無休12時～翌朝5時30分

けんり まも
いじめ・たいばつ・ぎゃくたいからこどもの権利を守る

はな とうきょうこども
話してみなよ —東京子供ネット—

フリーダイヤル はなしてみなよ
☎ 0120-874-374

月～金 午前9時～午後9時
土・日・祝 午前9時～午後5時

(12月29日から1月3日を除く) ※携帯電話からも相談できます。

がっこう こそだ かてい
学校、子育て、家庭のなやみ

じどうそくだん でんわそくだん
児童相談センター よいこに電話相談

(相談電話番号) よいこに
03-3366-4152

(聴覚言語障害者相談FAX)
03-3366-6036

<相談時間>
月曜日から金曜日 午前9時から午後9時
土曜日・日曜日・祝日 午前9時から午後5時
(12月29日から1月3日を除く)

インターネットやスマホでのトラブル

☎ 電話で相談する

0120-1-78302

受付時間
月～土曜日 15:00～21:00
※祝日、年末年始を除く

ネット スマホ のなやみを解決
こたエール

こころの健康（けんこう）

でんわそくだん
こころの電話相談 (総合) 精神保健福祉センター

こころ けんこう かん そくだん
心の健康に関する相談

【担当地域】
港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬

03-3302-7711

とうきょうとりつちゆうぶそうごうせいしんほけんふくし
東京都立中部総合精神保健福祉センター

【担当地域】
千代田、中央、文京、台東、墨田、
江東、豊島、北、荒川、板橋、
足立、葛飾、江戸川、島しょ地域

03-3844-2212

とうきょうとりつちゆうぶそうごうせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

【担当地域】
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)

042-371-5560

とうきょうとりつちゆうぶそうごうせいしんほけんふくし
東京都立多摩総合精神保健福祉センター

でんわそくだんしつ
こころの電話相談室

こども こころ こころ 発達障害 発達障害
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ 月～金 9:00～12:00
(祝日、年末年始を除く)

とうきょうとりつちゆうぶそうごうせいしんほけんふくし
東京都立小児総合医療センター

やかん でんわそくだん
夜間こころの電話相談

03-5155-5028

まいにち 17時～22時
(うけつけは21時30分まで)

こま
みんなの困っていることや
はな話したいことを聞いてくれる
ひと 人たちがいるよ

