



ふあん なや
不安や悩みがあるときは ...

ひとり なや
一人で悩まず、相談しよう



国立市用
令和4年7月版

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

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

東京都教育相談センター

相談はっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSN

ニックネームや通称を使って相談することもできます

毎日 15:00~23:00

受付は22:30まで

東京都教育相談センター

国立市の教育相談

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

相談 042-576-2109

いじめ110番 042-576-2050

毎日(土・日・祝日を除く)9:30~17:00

国立市教育相談室

子どもオンブズマン

毎日(土・日・祝日を除く)
8:30~17:00

※メール・手紙での相談も可能

0120-70-7830

オンブズマン事務局

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**

全国统一ダイヤル

こ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

0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30

東京都福祉保健局

話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

フリーダイヤル **0120-874-374**

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

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

性暴力救援ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 **03-5607-0799**

性暴力救援センター・東京

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。

東京都教育委員会

よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

03-3366-4152

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)

東京都児童相談センター

ヤング・テレホン・コーナー

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 宿直の警察官 に対応

警視庁 少年相談係

なんでも相談

毎日(土・日・祝日を除く)
9:30~17:00

042-573-0192

国立市子ども家庭支援センター

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **0120-1-78302**

電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談 **アカウント名「相談はっとLINE@東京」**

メール相談

月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
LINE相談は20:30まで受付 メール相談は24時間受付

こころの電話相談

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、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	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	多摩地域 (23区、島しょ地域以外)
03-3302-7711	03-3844-2212	042-371-5560

東京都立精神保健福祉センター

こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

月~水 9:30~11:30 13:00~16:30
(祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

ふあん なや だれ
不安や悩みは誰にでもあります。みぢか しんらい おとな うえ
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よう。