



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**



国立市用  
 令和3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、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

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

**東京都教育相談センター**

そうだん とうきょう  
**相談ほっとLINE@東京**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

◆対象 都内国公私立中・高生のみなさん

◆相談時間 毎日 17:00~22:00  
 (受付は、21:30まで)

東京都教育委員会

くにたちし きょういくそうだん  
**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

くにたちしきょういくそうだんしつ  
**国立市教育相談室**

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

フリーダイヤル なやみいおう

24時間対応 **0120-0-78310**

全国统一ダイヤル

でんわそうだん  
**よいこに電話相談**

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに **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

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)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

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。

東京都教育委員会

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみゼロに

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

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 が対応

警視庁 少年相談室

でんわそうだんしつ  
**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~木 9:30~11:30 13:00~16:30  
 (金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

そうだん  
**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

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

がっこうもんだいかいけつ  
**学校問題解決サポートセンター**

保護者向け相談窓口

**03-3360-4195**

平日 9:00~17:00  
 (土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

ふあん なや だれ みちか 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よう。**