



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



多摩市立学校用
 令和4年3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 どうきょう
相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

毎日 15:00~23:00
 受付は22:30まで



東京都教育相談センター

た ま し り つ き ょ う い く
多摩市立教育センター

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

発達・教育初回相談窓口 **042-372-1038**

◆月~土曜日 9:00~12:00 13:00~17:00

多摩市教育委員会

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

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

はなしてなやみ
0570-087478

毎日 12:00~翌朝5:30
東京都福祉保健局

はな どうきょうこども
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 **0120-874-374**
 はなして みなよ

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)

せいぼうりょくきゅうえん
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**
 ななきゅうきゅう

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。



東京都教育委員会

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

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

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 **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)
 LINE相談は20:30まで受付 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

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

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
 (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 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。

1 子ども・子育ての困りごと・不安

相談内容	概要	キーワード	担当課
子育てに関する相談	妊娠期から18歳までの切れ目のない子育て支援を行う地域の身近な拠点として、親子の交流、子育てマネージャーによる子育てに関する相談や地域情報の提供等を行っています。	子育てマネージャー	地域子育て支援拠点 ①多摩センター地域（子ども家庭支援センター「たまっこ」 TEL 375-0104） ②和田・東寺方地域（多摩保育園子育てセンター TEL 375-8242） ③聖蹟桜ヶ丘地域（一ノ宮児童館 TEL 375-4643） ④連光寺地域（連光寺児童館 TEL 338-5881） ⑤諏訪地域（諏訪児童館 TEL 375-0991） ⑥永山地域（永山児童館 TEL 373-0991） ⑦落合地域（落合児童館 TEL 371-5955） ⑧唐木田地域（唐木田児童館 TEL 338-2277）
妊娠・出産・子育てに関する相談	妊娠・出産及び乳幼児の発育、発達、子育て全般について、保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門職が相談を行っています。	妊婦 子どもの発育・発達	健康センター（健康推進課） 関戸 4-19-5 健康センター TEL 376-9111
子どもと家庭に関する総合相談	0歳からおおむね18歳までの子どもとその家庭に関する相談を受け付けています。（虐待に関する相談にも応じます。）	子育て相談 児童虐待	子ども家庭支援センター 豊ヶ丘 1-21-3 子ども家庭支援センター TEL 355-3777 【要予約】

2 経済的な困りごと・不安

相談内容	概要	キーワード	担当課
しごと・くらしの悩みごと相談 （しごと・くらしサポートステーション）	ひきこもりの方への支援、就労のための準備、就労、家計改善、その他生活に困りごとを抱える世帯の自立に向けた各支援を行っています。求職活動期間中の家賃相当分の給付もあります。（要件有）	ひきこもり、就労準備支援、就労支援、家計改善、生活の自立	福祉総務課 永山 1-5 ベルブ永山 4階 TEL 338-6942 【要予約】

3 その他、生活の悩み

相談内容	概要	キーワード	担当課
女性を取り巻く悩みなんでも相談	自分の人生や家族のこと、職場等での人間関係、DVに関する事など、女性を取り巻く様々な心理的な悩みについて、専門の女性相談員が面接または電話にて相談を受け付けています。	女性相談	TAMA 女性センター 関戸 4-72 ヴィータ・コミュニエ7階 TEL 355-2110 【要予約】

