



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



令和3年5月31日(月)まで 毎日 9:00~23:00

6月 1日(火)から 毎日 16:00~23:00



**東京都教育委員会** ※受付は22:30まで

た ま し り つ き よ 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

フリーダイヤル なやみいおう

24時間対応 **0120-0-78310**

**全国統一ダイヤル**

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

**東京都児童相談センター** (年末年始を除く)

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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)

LINE相談は20:30まで受付 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**

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

**03-3302-7711**

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**

多摩地域  
 (23区、島しょ地域以外)

**042-371-5560**

**東京都立精神保健福祉センター**

が っ こ う も ん だ い か い け っ  
**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。**