いじめなど、困ったときの相談は…

多摩市版
（令和２年度版）

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

東京都いじめ相談ホットライン（東京都教育相談センター）

２４時間対応（フリーダイヤル）　電話　０１２０－５３－８２８８
https://e-sodan.metro.tokyo.jp/

東京都　教育相談　検索

【メール相談受付】
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

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

２４時間子供ＳＯＳダイヤル　（全国統一ダイヤル）

２４時間対応　フリーダイヤル　なやみ言おう
電話　０１２０－０－７８３１０

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに電話相談　（東京都児童相談センター）

平　　日　9:00～21:00
土日祝日　9:00～17:00
（年末年始を除く）
よいこに
電話 ０３－３３６６－４１５２
聴覚言語障害者相談 FAX ０３－３３６６－６０３６

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

話してみなよ-東京子供ネット-（子供の権利擁護専門相談事業）

平　　日　9:00～21:00
土日祝日　9:00～17:00
フリーダイヤル　はなして　みなよ
電話　０１２０－８７４－３７４

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

ヤング・テレホン・コーナー　（警視庁少年相談室） ２４時間対応

月曜日から金曜日まで（8：30～17：15）は、専門の担当者（心理職及び警察官）が対応、夜間及び土日祝日は宿直の警察官が対応　電話 03－3580－4970

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

多摩市立教育センター　教育相談室

月～土曜日　１０：００～１２：００　１３：００～１７：００
電話　０４２－３７２－１０３０

いじめの防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

考えよう！いじめ・ＳＮＳ＠Ｔｏｋｙｏ　考えよう いじめ SNS　検索
http://ijime.metro.tokyo.jp/
※「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。また、こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

ネット・ケータイのトラブル相談

http://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/
こたエール　検索

こたエール
・電話相談　0120-1-78302　・メール相談　24 時間受付
・LINE 相談　ｱｶｳﾝﾄ名「相談ほっと LINE@東京」
電話＆LINE：月～土 15:00～21:00（祝日・年末年始を除く）

子供の行動や心の発達等に関する相談

こころの電話相談室

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）
電話　042-312-8119

心の健康に関する相談

こころの電話相談

平 日 9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く。）※各センターとも同じ

（東京都立中部総合精神保健福祉センター）
港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区
電話　０３－３３０２－７７１１

（東京都立精神保健福祉センター）
千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域
電話　０３－３８４４－２２１２

（東京都立多摩総合精神保健福祉センター）
多摩地域（23 区、島しょ地域以外）
電話　０４２－３７１－５５６０

都内の中学生・高校生向けＳＮＳ相談

相談ほっとＬＩＮＥ＠東京　（東京都教育委員会）

対　　象　都内国公私立 中・高生のみなさん
開設期間　令和元年度　毎日
相談時間　午後５時から午後 10 時（受付は午後９時 30 分まで）

どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。