



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



足立区立小中学校用 令和5年5月版

あだちく そうだん  
足立区のいじめ相談

あだちく ひゃくどうばん げつ きん  
◇足立区いじめ110番 月～金 8:30～17:00  
03-3880-5577 (祝日・年末年始を除く)

あだちく そうだん うけつけ  
◇足立区いじめ相談ネット受付   
24時間受付

あだちく こ せんよう  
◇足立区キッズライン(子ども専用フリーダイヤル)  
0120-300-736 月～土 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

くみん こえそうだんか しんばい そうだん  
◇区民の声相談課(こども心配ごと相談) 月～金 8:30～17:00  
03-3880-5217 足立区教育委員会

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、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

じかんたいおう  
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

とうきょういく そうだん  
SNS等教育相談

とない しょうがくせい ちゅうがくせい こうこうせい む  
都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等  
ニックネームや通称を使って相談することもできます。

まいにち 15:00～23:00   
受付は22:30まで

東京都教育相談センター

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

じかんたいおう  
24時間対応  
フリーダイヤル なやみいおう  
0120-0-78310

せんこくとういつ  
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

はなしてなやみ  
0570-087478

まいにち 毎日 12:00～翌朝5:30  
東京都福祉保健局

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

へいじつ 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

せいぼうりょく せいひがいに かん  
性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう  
24時間対応  
03-5577-3899

せいぼうりょくきゅうえん  
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

がっこう こそだ とう こども かん そうだんぜんぱん  
学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
03-3366-4152

ちようかくげん こしやうがいしやそうだん  
聴覚言語障害者相談(FAX) 03-3366-6036

へいじつ 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

ひこう ふとうこう はんざいひがいに かん そうだん  
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

じかんたいおう  
24時間対応 03-3580-4970

げつ きん 月～金 8:30～17:15 専門の担当者(心理職、警察官)  
◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応

けいしちやう 警視庁 しょうねんそうだんがかり  
少年相談係

じどう せいと せいぼうりょく まも そうだんまどぐち  
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

きょうしつじんとう  
教職員等による  
児童・生徒への性暴力等  
に関する通報、相談



◆月、火、木 15:00～18:00  
◆土 9:00～12:00

東京都教育委員会

こたエール

ネット・スマホのトラブル相談 なやみゼロに

でんわそうだん  
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

げつ 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

でんわそうだん  
こころの電話相談

こころ けんこう かん そうだん へいじつ  
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)

ちよだ ちやうおう ぶんきやう たいとう すみだ  
千代田、中央、文京、台東、墨田、  
こうとう としま きた 荒らかわ いたばし  
江東、豊島、北、荒川、板橋、  
あだち かつしか えどがわ とう ちよだ  
足立、葛飾、江戸川、島しょ地域

03-3844-2212

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

こども こうどう こころ ほんつうとう かん そうだん  
子供の行動や心の発達等に関する相談

042-312-8119

げつ すい 月～水 9:00～11:30

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ょう。