

じどう せいと  
児童・生徒のみなさんへ  
不安や悩みがあるときは …

ひとり なや そうだん  
一人で悩まず、相談しよう

足立区立小中学校用 令和5年9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、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談

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

TOKYOほっとメッセージチャンネル  
(SNS等教育相談)

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。

毎日 15:00~23:00

受付は22:30まで

東京都教育相談センター

あだちく ひやくとうばん  
足立区いじめ110番 月~金 8:30~17:00

03-3880-5577 (土日・祝日・年末年始を除く)

あだちく そうだん  
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) 月~土 8:30~17:00 (日・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(こども心配こと相談) 月~金 8:30~17:00 (日・祝日・年末年始を除く)

03-3880-5217 足立区教育委員会

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 なやみいおう  
**0120-0-78310**

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

東京都保健医療局

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**

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(子ども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  
**03-5577-3899**

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

**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

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・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 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

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

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

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)

千代田区、中央区、文京区、台東区、  
すみだく こうとうく としまく きたく あらかわく  
墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、  
いたばしく あだちく かつかく えどがわく とう ちいき  
板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、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

子供の行動や心の発達等に関する相談

**042-312-8119**

月~金 9:00~12:00

(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

ふあん なや だれ みぢか 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。