



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4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

検索

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 とうきょうと 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

あだちく そうだん 足立区のいじめ相談

◇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)

◇足立区いじめ相談ネット受付
24時間受付



◇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)

◇区民の声相談課(こども心配こと相談) 月～金 8:30～17:00
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 **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

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 **03-5607-0799**

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。

考えよう いじめ SNS

検索

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

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)

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 少年相談室

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

こたエール

検索

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)

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

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

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。