



じどう せいと  
児童・生徒のみなさんへ  
ふあん なや  
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



あだちく そうだん  
足立区のいじめ相談

資料 1

あだちく ひゃくとうばん げつ きん  
◇足立区いじめ110番 月～金 8:30～17:00  
03-3880-5577 (どち しゅくじつ ねんまつねんし のぞ  
(土日・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  
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  
0120-300-736 (どち しゅくじつ ねんまつねんし のぞ  
(日・祝日・年末年始を除く))

くみん こえそだんか しんばい そうだん げつ きん  
◇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 (どち しゅくじつ ねんまつねんし のぞ  
(日・祝日・年末年始を除く))  
あだちく きょういふいんかい  
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

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

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

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

東京都保健医療局

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)

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

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

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

(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

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

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

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)

※メール相談は24時間受付

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

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。