



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

そうだん



足立区立小中学校用 令和4年3月版

あだちく そうだん
足立区のいじめ相談

あだちく ひゃくとうばん
◇足立区いじめ110番 月～金 8:30～17:00
03-3880-5577

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

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 8:30～17:15
03-3880-5217 あだちく きょういくいんかい
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、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

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

そうだん とうきょう
相談ほっとLINE@東京

とない ちゅうがくせい こうこうせい む そうだん
都内の中学生・高校生向けのSNS相談

まいにち 毎日 15:00～23:00
うけつけ 受付は22:30まで



とうきょうと きょういく そうだん
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 **0120-0-78310**
なやみいおう
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
とうきょうと ふくしほけんきょく
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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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)
とうきょうと じどう そうだん
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

せいぼうりょくきゆうえん
性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

じかんたいおう
24時間対応 **03-5607-0799**
ななきゆうきゅう
性暴力救済センター・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。

とうきょうと きょういくいんかい
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、こぞだ、とく、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
ちやうかくげん こしやうがいしゃそうだん
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)
とうきょうと じどう そうだん
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、いじめ、ふとうこう、はんざいひがいてう、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**

◆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 が対応

けいしちやう しょうねんそうだんしつ
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**

でんわそうだん
電話相談 **0120-1-78302**

LINE相談
メール相談

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

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)

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

とうきょうと りつせいしんほけんふくし
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、はつたつとう、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
月～木 9:30～11:30 13:00～16:30
(祝日、年末年始を除く)

とうきょうと りつしょういんかい
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よう。