



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3年8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 8:30～17:15

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  
03-3880-5212 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

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  
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  
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

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

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)

せいぼうりょくきゆうえん  
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 ななきゆうきゆう  
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

よいこに  
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 宿直の警察官 が対応

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よう。