



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



品川区立学校用  
令和4年7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 どうきょう  
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

しながわくきょういくそうごうしえん  
品川区教育総合支援センター

学校、いじめ、不登校、友人関係、発達障害等に関する相談

- 品川区学校支援チーム (HEARTS) 電話 03-5740-8225  
月曜日~金曜日 9:00~17:00 (土日祝日、年末年始を除く。)
- こころのフリーダイヤル 電話 0120-552-777  
月曜日~土曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く。)

品川区教育委員会

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)

せいぼうりょくきょうえん  
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

ななきゅうきゅう

**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

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

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

**03-3302-7711**

平日 9:00~17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

東京都立精神保健福祉センター

チャイルドライン

18歳までの子どもがかけられる電話

**0120-99-7777**

毎日 16:00~21:00

(年末年始を除く)

チャイルドライン支援センター

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。