不安や悩みがあるときは … 一人で悩まず、相談しよう

練馬区用
令和５年７月版

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

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

練馬区立学校教育支援センター

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

教育相談室（光が丘）電話０３-５９９８-００９１

練馬　電話：０３-３９９１-３６６６
関　　電話：０３-３９２８-７２００
大泉　電話：０３-６３８５-４６８１

月～土曜日
午前９時から午後５時まで
（日曜日、祝日、
年末年始を除く）

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
（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）

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

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・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

電話相談 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)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬	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	多摩地域（23区、島しょ地域以外）
03-3302-7711	03-3844-2212	042-371-5560

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

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。