



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4年5月版

**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**

**相談ほっとLINE@東京**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談



令和3年5月31日(月)まで 毎日 9:00~23:00  
6月1日(火)から 毎日 16:00~23:00

**東京都教育委員会** ※受付は22:30まで

**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

フリーダイヤル **0120-0-78310**

24時間対応

**全国統一ダイヤル**

**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

**東京都児童相談センター** (年末年始を除く)

**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 **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** (子供の権利擁護専門相談事業)

**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。



**東京都教育委員会**

**こたエール**

ネット・ケータイのトラブル相談 **0120-1-78302**

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

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

**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  
(金土日祝日、年末年始を除く)

**東京都立小児総合医療センター**

**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)
<b>03-3302-7711</b>	<b>03-3844-2212</b>	<b>042-371-5560</b>

**東京都立精神保健福祉センター**

**学校問題解決サポートセンター**

保護者向け相談窓口

**03-3360-4195**

平日 9:00~17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

**東京都教育相談センター**

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。