



ふあん なや ひとり なや そうだん  
**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3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、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**

都内の中学生・高校生向けのSNS相談

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**

ねりまくりつがっこうきょういっくしえん  
**練馬区立学校教育支援センター**

子ども相談メール

友だち、ネット、学校、家族のこと何でも相談できます。学校で使っているタブレットのお気に入りに入っています。

電話相談…平日 午前9時~午後5時(金曜日のみ午後6時まで) ※祝休日・年末年始を除く

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

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 **0120-0-78310**  
 なやみいおう

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 **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)

せいぼうりょくきゅうえん  
**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 **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。



**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 に対応

**警視庁 少年相談係**

**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

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)

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**

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~水 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**

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。**