



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



練馬区立学校用
 令和3年9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

ねりまくりつがっこうきょういっくえん
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
 （金曜日は午後6時まで）
 ※ 祝日、年末年始を除く

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 どうきょうこども
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**
 はなして みなよ

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
性暴力救済ダイヤルNaNa

性暴力・性被害に関する相談

24時間対応 **03-5607-0799**
 ななきゅうきゅう


性暴力救済センター・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 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

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 03-3302-7711	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	多摩地域（23区、島しょ地域以外） 042-371-5560
--	--	--

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

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。