

LINEで相談



相談はLINE

とうきょう @ 東京



ネット・スマホでこまったら



月～土ようび 15～21時
※しゅくじつ、ねんまつねんしをのぞく



こたエールはメールもOK



ともだち かぞく しんろ
友達・家族、進路、いじめなどのなやみ



まいにち 15～23時
(うけつけは、22時30分まで)

話してみよう 子供専用



しにたい、きえてしまいたいほど
つらいなやみ



まいにち 15～23時
(うけつけは、22時30分まで)

「生きるのがつらいと感じたら…」

せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

みずぎ
水着でかかれるところ (プライベートゾーン)
みさわ
を見られたり、触られたりしたときなど

せいひがい相談まどぐち
性被害相談窓口

月・水・金・土 (しゅくじつ、ねんまつねんしをのぞく)
16～21時 (うけつけは、20時30分まで)

かぞくかんけい なや
ぎゃくたいや家族関係の悩み

とうきょうと おやこ
東京都 親子のための相談LINE

「おやから いつも おこられる」
「きょうだい間でのトラブルでこまっている」など



困っていること / 子育ての悩み /
親子のための相談LINE
LINEで相談しませんか

児童虐待防止推進キャラクター
OSEKKAくん

月～金ようび 9～23時 土・日・しゅくじつ、ねんまつねんし 9～17時
(うけつけは、22時30分まで) ※みなとくは、まいにち 13～21時

メールで相談



Webサイトから そうだし または メール

ししゅんき けんこう
思春期の健康のなやみ

わかもの
とうきょう若者ヘルスサポート

わかさぽ

メールへんしんは火・水・金：15時～20時
日：9時～14時 (がんじつはやすみ)

電話も可能
0120-372-463



じよせい けんこう
女性のこころ・からだの健康のなやみ

女性のための健康ホットライン



ともだち かぞく とりつこうこう しんろ
友達、家族、都立高校への進路

東京都教育相談センター
Tokyo Metropolitan Education Consultation Center



メールへんしんは5日間くらい(どにちしゅくじつ・ねんまつねんしをのぞく)



せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

しょうがくせい 中学生・高校生



じどう せいと きょうしよくいんとう せいぼりよく まも
児童・生徒を教職員等による性暴力から守る

だいさんしやそうたんまどぐち
ための第三者相談窓口
こうりつこうこう じどう せいと たいしよ
※公立学校の児童・生徒が対象です

ひきこもり

東京都
ひきこもりサポートネット





でんわ そうだん
電話で相談

そうだんまどぐち
相談窓口

～こまっていたり、なやんでいることがあったら、ひとりでかかえずそうだんしてね～

令和6年8月時点

ともだち かぞく しんろ ふとうこう
友達・家族、進路、不登校、いじめなどのなやみ

こま いじめで困ったり、ともだちや先生のことで不安や悩みがあったりしたら、
ひとり なや 一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。



じかん こども 24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

なやみ いおう
0120-0-78310

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

0120-53-8288

いじめ以外の相談も受け付けています。

せいひがい
性被害にあったかもとおもったら

こども ほごしゃせんよう せいひがいそうだん
子供・保護者専用性被害相談ホットライン

<東京都内(とうきょうとない) からかけるとき>
0120-333-891 (むりよう)
<東京都外(とうきょうとがい) からかけるとき>
03-6811-0850 (ゆうりよう)

まいにち24時間

じどう せいと きょうしゅくいんどう せいぼうりょく まち だいさんしやそうだんまどぐち
児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口

月・火・木 曜日 午後(ごご) 3時～6時
土 曜日 午前(ごぜん) 9時～12時
070-3163-9003
070-1310-6899
080-9418-8245

こうりつがっこう じどう せいと たいしよく
※公立学校の児童・生徒が対象です

い 生きるのがつらいと感じたとき

はなしてなやみ
電話で相談 0570-087478
～こころといのちのほっとライン～
年中無休12時～翌朝5時30分

けんり まも
いじめ・たいばつ・ぎゃくたいからこどもの権利を守る

はな とうきょうこども
話してみなよ —東京子供ネット—
フリーダイヤル はなしてみなよ
☎ 0120-874-374
月～金 午前9時～午後9時
土・日・祝 午前9時～午後5時
(12月29日から1月3日を除く) ※携帯電話からも相談できます。

がっこう こそだ かてい
学校、子育て、家庭のなやみ

じどうそうだん だんわそうだん
児童相談センター よいこに電話相談
(相談電話番号) 03-3366-4152
(聴覚言語障害者相談FAX) 03-3366-6036
<相談時間>
月曜日から金曜日 午前9時から午後9時
土曜日・日曜日・祝日 午前9時から午後5時
(12月29日から1月3日を除く)

インターネットやスマホでのトラブル

電話で相談する
0120-1-78302
受付時間
月～土曜日 15:00～21:00
※祝日、年末年始を除く

こころの健康 (けんこう)

でんわそうだん
こころの電話相談 (総合) 精神保健福祉センター

こころ けんこう かん そうだん
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)

たんとうちいき
【担当地域】
港、新宿、品川、目黒、
大田、世田谷、渋谷、
中野、杉並、練馬
03-3302-7711
とうきょうとりつちゆうぶそうごうせいしんほけんふくし
東京都立中部総合精神保健福祉センター

たんとうちいき
【担当地域】
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
とうきょうとりつせいしんほけんふくし
東京都立精神保健福祉センター

たんとうちいき
【担当地域】
多摩地域
(23区、島しょ地域以外)
042-371-5560
とうきょうとりつたまそうごうせいしんほけんふくし
東京都立多摩総合精神保健福祉センター

こころの電話相談室

こども こころ けんこう
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
げつ～きん 9:00～12:00
(祝日、年末年始を除く)
とうきょうとりつしょうにそうごういりりよう
東京都立小児総合医療センター

やかん だんわそうだん
夜間こころの電話相談

03-5155-5028
まいにち 17時～22時
(うけつけは21時30分まで)

こま
みんなの困っていることや
はな 話したいことを聞いてくれる
ひと 人たちがいるよ

