



ふあん なや

不安や悩みがあるときは …

ひとり なや

一人で悩まず、相談しよう

そうだん



中野区立学校用  
令和4年12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 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

### 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

### 中野区立教育センター 教育相談室

例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

**03-5937-3083**

月～金 午前10時～午後5時

※祝日(振替休業日を含む)と年末年始休業日を除く

中野区教育委員会

### 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**

全国统一ダイヤル

### 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 とうきょうと 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 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)

### せいぼうりょくきゆうえん 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。

考えよう いじめ SNS 検索

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・年末年始 宿直の警察官が対応

警視庁 少年相談係

### じどう せいと せいぼうりょく まも 児童・生徒を性暴力から守るための

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 **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 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

### 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**

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

子ども110番  
**03-5937-3652**

月～金 午前10時～午後6時  
(祝日、年末年始を除く)

中野区SNS相談窓口「STADNDBY」

対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日 17:00～22:00

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。