



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



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、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

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

なかのくりつきょういく きょういくそうだんしつ
中野区立教育センター 教育相談室

例) 子供の性格や行動、不登校、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

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

こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 **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

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**
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)

せいぼうりょくきょうえん
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
 ななきゅうきゅう
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 が対応

警視庁 少年相談室

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
 (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

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

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

こども110番

03-5937-3652

月~金 午前10時~午後6時
 ※時間外は留守番電話になります。

中野区SNS相談窓口「STANDBY」

対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日 17:00~22:00

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。