



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3年4月版

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

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

相談ほっとLINE@東京

都内の中学生・高校生向けのSNS相談



令和3年5月31日(月)まで 毎日 9:00~23:00

令和3年6月1日(火)から 毎日 16:00~23:00

※受付は、22:30まで  
東京都教育委員会

中野区立教育センター 教育相談室

子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談

03-3385-8001

月～金 午前10時～午後5時

※祝日(振替休日を含む)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

フリーダイヤル なやみいおう

24時間対応 0120-0-78310

全国統一ダイヤル

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

東京都児童相談センター (年末年始を除く)

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)

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

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 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

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 少年相談室

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

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

学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

03-3360-4195

平日 9:00~17:00

(土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

子ども110番 電話 3389-6980

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 「STOP it」

対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日 17:00~22:00

★右のQRコードからアプリをダウンロードし、アクセスコードを入力してください。



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ょう。