



# はじめなど、<sup>こま</sup>困ったときの相談は...<sup>そうだん</sup>

中学生用

どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。(小金井市教育委員会 令和2年4月)

**東京都いじめ相談ホットライン** (東京都教育相談センター)  
24時間対応(フリーダイヤル) 電話 0120-53-8288  
<https://e-sodan.metro.tokyo.jp/>

【メール相談受付】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

**24時間子供SOSダイヤル** (全国統一ダイヤル)  
フリーダイヤル なやみ言おう  
24時間対応 電話 0120-0-78310

**よいこに電話相談** (東京都児童相談センター)  
平日 9:00~21:00 よいこに  
土日祝日 9:00~17:00 電話 03-3366-4152  
(年末年始を除く) 聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036

**話してみなよ-東京子供ネット-** (子供の権利擁護専門相談事業)  
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く。)  
フリーダイヤル はなして みなよ  
電話 0120-874-374

**考えよう!いじめ・SNS@TOKYO** <http://ijime.metro.tokyo.jp/>  
いじめの防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ  
**こたエール** <http://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>  
ネット・ケータイのトラブル相談 インターネット なやみゼロに  
月~土曜日 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)【電話 0120-1-78302】  
【メール相談受付】東京都都民安全推進本部HP「こたえーる」の[メール相談](#)をクリック 24時間受付中

**小金井市教育相談所** 月~土曜日 9:00~16:30  
☎ 042-384-2508 042-384-2097

**ヤング・テレホン・コーナー** (警視庁少年相談室) 24時間対応  
月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)は、専門の担当者(心理職及び警察官)が対応、夜間及び土日祝日は宿直の警察官が対応  
電話 03-3580-4970

**こころの電話相談室** (東京都立小児総合医療センター)  
月~木 9:30~11:30、13:00~16:30 (祝日、年末年始を除く。)  
電話 042-312-8119

**こころの電話相談** 平日 9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く。)  
**東京都立中部総合精神保健福祉センター**  
(港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)  
電話 03-3302-7711

**東京都立精神保健福祉センター**  
(千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域)  
電話 03-3834-4102

**東京都立多摩総合精神保健福祉センター**  
(多摩地域) 電話 042-371-5560

## 相談ほっとLINE@東京

(東京都教育委員会)

対象 都内国公立中・高生のみなさん  
開設期間 令和元年度 毎日  
相談時間 午後5時から  
午後10時  
(受付は午後9時30分まで)



東京都教育委員会  
スマートフォン用  
アプリ



ご紹介!



## こころ空模様チェック

簡単な質問に答えて、  
心の状態をチェック  
できるよ。いじめ相談  
ホットラインに電話  
相談できるよ。



## こころストーリー

みんなに考えて欲しい  
8本のストーリーがあ  
るよ。いじめを相談する  
ことや、SNSについて  
考えることができるよ。

## SNSルールリマインダー



家庭や学校が決めた  
ルールを登録するこ  
とができるよ。時々、  
ルールについてのお  
知らせがくるよ。