



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



足立区立小中学校用 令和3年8月版

あだちく そうだん  
**足立区のいじめ相談**

あだちく ひゃくとうばん  
◇足立区いじめ110番 月～金 8:30～17:00  
**03-3880-5577**

あだちく そうだん うけつけ  
◇足立区いじめ相談ネット受付   
24時間受付

あだちく こ せんよう  
◇足立区キッズライン(子ども専用フリーダイヤル)  
**0120-300-736** 月～土 8:30～17:15

くみん こえそうだんか しんばい そうだん  
◇区民の声相談課(こども心配こと相談) 月～金 8:30～17:00  
**03-3880-5212** あだちく きょういくいんかい  
足立区教育委員会

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 どうきょうと  
**相談ほっとLINE@東京**

とない ちゅうがくせい こうこうせい む そうだん  
都内の中学生・高校生向けのSNS相談

まいにち 毎日 15:00～23:00  
うけつけ 受付は22:30まで



 **東京都教育相談センター**

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、虐待等の子供の人権侵害に関する相談  
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。



**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**

**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   
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

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)

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**  
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～木 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

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。