



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



国分寺市立学校用
 令和5年3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

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

こくぶんじし まどぐちいちらん
国分寺市の窓口一覧

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

国分寺市教育相談室 電話 **042-573-4376**
 電話相談専用電話 **042-573-4375**
 トライルーム 電話 **042-573-4379**

国分寺市子ども家庭支援センター
 代表番号 **042-572-8138**
 子ども専用電話 **042-572-3725**

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

と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 (子供の権利擁護等相談事業)

せいぼうりょくきゅうえん
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・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** **そうだんまどぐち**
児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口

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

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	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	多摩地域 (23区、島しょ地域以外) 042-371-5560
--	--	--

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

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ょう。