

# はじめなど、困ったときの相談は...

中野区立学校用  
(令和2年4月版)

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

**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/> 【受付】東京都教育相談センターHPのメール相談をクリック

東京都 教育相談 検索

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

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

学校、子育て等、子供に関する相談全般

**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 電話 03-3366-4152  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く) 聴覚言語障害者相談 FAX 03-3366-6036

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

**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 フリーダイヤル はなして みなよ  
土日祝日 9:00~17:00 (年末年始を除く) 電話 0120-874-374

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

**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

子供の行動や心の発達等に関する相談

**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 (金土日祝日、年末年始を除く) 電話 042-312-8119

都内の中学生・高校生向けSNS相談

**相談ほっとLINE@東京 (東京都教育委員会)**

対象 都内国公私立 中・高生のみなさん  
開設期間 令和2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)

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

**中野区立教育センター 教育相談室** 電話 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  
**こども110番** 電話 03-3389-6980  
月~金 午前10時~午後6時 ※時間外は留守番電話になります。 **気軽に相談してね!**

**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 (学校から配布されたもの) を入力してください。

iOS Android



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

**考えよう!いじめ・SNS@Tokyo** 考えよう いじめ SNS 検索  
<http://ijime.metro.tokyo.jp/>  
※「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。また、こたエールのネット相談受付フォームにつながります。

ネット・ケータイのトラブル相談 <http://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

**こたエール** インターネット なやみせロに  
電話相談 0120-1-78302 ・メール相談 24時間受付  
・LINE 相談 ｱｶｶ外名「相談ほっとLINE@東京」  
電話&LINE: 月~土 15:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)

心の健康に関する相談

**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。) ※各センターとも同じ

**(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 03-3844-2212

**(東京都立多摩総合精神保健福祉センター)**  
多摩地域 (23区、島しょ地域以外) 電話 042-371-5560

どこに電話をしても親切に話を聞いてもらえます。