

そーだんまどぐち  
こどもの相談窓口

ふあん なや  
不安や悩みがあったら、相談しよう。

かか こ  
ひとりで抱え込まず、あなたの悩みや苦しき、もやもやを話してみませんか。

ひがしくるめしきょういく ちゅうおうそうだんしつ たきやまそうだんしつ  
**東久留米市教育センター 中央相談室・滝山相談室**

東久留米市在住または在学のお子さん(幼児から中学生まで)についての悩みや心配ごとについての相談をお受けしています。

相談は無料で、臨床心理士または公認心理師が対応します。

《相談申込》中央：火～土 10:00～17:00 **042-473-3667** 滝山：月～金 10:00～17:00 **042-475-8909**

《相談》中央：火～土 10:00～17:00 滝山：月火木金 10:00～17:00・水 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

ひがしくるめし かてい  
**東久留米市こども家庭センター**

育児の不安や家庭での子育て相談のほか、児童虐待やお子さん自身の悩みにも応えます。

気になること、心配なことなど、なんでも気軽にご相談ください。

《相談》月～土 9:00～16:30 (祝日・年末年始を除く) **042-471-0910**

じどうそうだんじょきゃくたいたいおう いちはやく  
**児童相談所虐待対応ダイヤル「189」**

児童虐待かも?と思ったら。

24時間 365日

でんわ **189**

お近くの児童相談所につながります。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

(こども家庭庁)

じんけん ほん  
**こどもの人権110番**

友達からのいじめや家の人にいやなことをされる…どうしていいかわからない…こんな悩みがあったら

月～金 8:30～17:15

**0120-007-110**

[こどもの人権 SOS-e メール](#) [LINE で相談](#)

(法務省)



**ギョツとチャット**

モヤモヤを匿名で気軽に相談してみませんか。

こども・子育て家庭の相談チャット

[いますぐ相談\(15:00～21:30\)](#)

[予約して相談\(24時間予約可\)](#)

[AIチャット相談\(15:00～21:30\)](#)

(東京都)

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

**0120-0-78310**

(なやみいおう)

(文部科学省)

はな とうきょうこども  
話してみなよ 東京子供ネット

子供たちのための相談窓口。いじめ、体罰、虐待といった  
権利侵害を受けたとき、それに気づいたときなど

月～金 9:00～21:00  
土・日・祝 9:00～17:00  
**0120-874-374**

(東京都児童相談センター)

メッセージダイヤル (24 時間受付)

声や意見などを自由に入れられるメッセージダイヤル

**0120-874-376**  
**0120-874-378**(吹込専用)

メッセージを録音するだけでなく、大人に相談したい時は、(東  
京子供ネット 0120-874-374)に電話してください。

(東京都児童相談センター)

ヤング・テレホン・コーナー

困ったその時、相談したいと思いついたその時に、  
気軽に相談してください。

月～金 8:30～17:15…専門の担当者(心理職及び警察官)  
が対応。夜間及び土・日・休日等は、宿直の警察官が対応。

**03-3580-4970**

(警視庁)

とくめいつうほう  
匿名通報ダイヤル

犯罪組織や少年犯罪、児童虐待、危険薬物など、自分の  
名前を告げずに、犯罪に関する情報を伝えられます。

月～金 10:00～17:00  
**0120-924-839**  
(緊急の場合は110番してください)

(警察庁)

てんわそうたん  
よいこに電話相談

学校、子育て等、子どもに関する相談全般

平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00

(年末年始を除く)

**03-3366-4152**

(聴覚言語障害者 FAX) **03-3366-6036**

(東京都児童相談センター)

がっこうもんだいかいけつ  
学校問題解決サポートセンター

学校と保護者や地域住民との間で生じた、学校だけでは  
解決困難な問題についての相談を受けています。

平日(土日祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00

**03-3360-4195**

(東京都教育相談センター)

とうきょうと そうたん  
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、自傷行為に  
関する相談(幼児から高校生相当年齢の方)

24 時間

**0120-53-8288**

(東京都教育相談センター)

相談ほっとLINE@東京

●若者総合相談(東京都若者総合相談センター)

若者のさまざまな悩みに対応する総合窓口として、東京都内にある  
専門の窓口や支援機関につないだり、情報提供を行っています。

(東京都にお住いの、おおむね18歳以上の若者とそのご家族等)

月～土(年末年始を除く) 11:00～23:00

**03-3267-0808**

(東京都都民安全推進部)



相談ほっとLINE@東京

○話してみよう 子供専用

友達、恋愛、いじめ、家族、ヤングケアラーに関すること、  
進路のこと、どんな悩みもウェブチャットで相談

(都内在住・在籍の小学生、中学生、高校生相当年齢の子供本人対象)

毎日 15:00～23:00(22:30まで受付)

(東京都教育委員会)



親子のための相談 LINE

親子のかかわりで困っていることや子育ての悩みも、LINEでなら話せる  
かもしれません。一人で抱え込まず、気軽に相談してみてください。

月～金 9:00～23:00(受付は22:30まで)

土・日・祝・年末年始 9:00～17:00

@親子のための相談 LINE

(こども家庭庁)



## 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo

いじめを大人に相談することや、SNS のことについて、10のストーリーを用意しました。

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

月～土(祝日・年末年始を除く) 15:00～21:00

メール相談:24 時間受付

LINE 相談:アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

**0120-1-78302**

(東京都都民安全推進部)

## Cure Time

パートナーからやその他の性暴力についての相談を受け付けています。年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談を受け付けます。

毎日 17:00～21:00

[SNS による相談](#) [メールによる相談](#)

(内閣府)

## 性犯罪被害相談

### 電話全国共通番号

発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口につながります。

24時間 #8103 (ハートさん)

(警察庁)

東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター  
性犯罪・性暴力の被害者は、被害の深刻さにもかかわらず、多くが誰にも相談できずにいます。一人で悩まないで。まずは電話して。

24時間 <NTT ひかり電話以外> #8891

365日 <NTT ひかり電話> 0120-8891-77

性暴力救援ダイヤル NaNa 03-5577-3899

子供・保護者専用性被害相談ホットライン 0120-333-891

LINE 相談:アカウント名「相談ほっとLINE@東京」

(東京都総務局人権部)

## でんわそうたん こころの電話相談

こころの問題にお悩みの方の相談を受けています。  
月～金(祝日と年末年始を除く) 9:00～17:00

**042-371-5560**

(東京都立多摩総合精神保健福祉センター)

## やかん でんわそうたん 夜間こころの電話相談

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらいときは気軽にご利用ください。

毎日:17:00～22:00(受付は21:30まで)

**03-5155-5028**

(東京都福祉局)

## でんわそうたんしつ こころの電話相談室

子どもの行動や発達等に関する相談  
月～金(土日祝日、年末年始を除く)

9:00～12:00

**042-312-8119**

(東京都立小児総合医療センター)

## ～こころといのちのほっとライン～

東京都自殺相談ダイヤル

悩んでいませんか? 生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。

毎日:12:00～翌朝 5:30

**0570-087478**

(東京都保健医療局)

## 相談ほっとLINE@東京



○生きるのがつらいと感じたら...

消えてしまいたいほどつらい気持ちや悩みを抱えている方の相談窓口です。

(都内在住・在学の方対象)

毎日 15:00～23:00(受付は22:30まで)

(東京都保健医療局)