

みんな、気軽に相談してね・・・



なつ こ でんわ そうだん
夏の子ども電話・メール相談



ともだち べんきょう しんろ からだ かぞく
友達のこと、勉強や進路のこと、体のこと、家族のこと…

ふあん なや
不安や悩みはありませんか。

あなたにとって1番信頼できる人に話ができると思い、
わかってくれる人が必要なときに近くにいないこともあると思います。

めぐろく なつやす お ちか みつかかん なつ こ でんわ そうだん ひら
目黒区では夏休みの終わり近くの3日間に『夏の子ども電話・メール相談』を開きます。

めぐろ がつこう きょういく そうだんいん そうだん ま
めぐろ学校サポートセンターの教育相談員がみなさんからの相談をお待ちしています。

がつ にち か がつ にち すい がつ か もく
8月22日(火)・8月23日(水)・8月24日(木)

※ 受付は、午前10時～午後5時まで(最終日は、午後4時まで)



でん わ
電話

03-3715-1546

メールアドレス sodan@city.meguro.tokyo.jp



どんな相談でも大丈夫です。
名前を言わなくても大丈夫です。

<メール相談について>

- ◇ 小・中学生が対象です。保護者の方は電話相談をご利用下さい。
- ◇ メールで回答した後も、引き続き相談が必要な場合は、電話相談をご案内します。
- ◇ パソコン等のメールがブロックされて、返信が届かないこともあります。2日以上たっても返信がない場合は、電話でご確認をお願いします。

※ めぐろ学校サポートセンターでは、この3日間以外も年間を通じて、月曜～金曜
午前10時～午後5時まで電話相談を受け付けています。【TEL3710-6770】

お問い合わせ先：めぐろ学校サポートセンター教育相談
【TEL3710-6770】



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



目黒区立学校用
令和5年4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

検索

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

とうきょういっくそうだん SNS等教育相談

都内の小学生・中学生・高校生向けのSNS等
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

めぐろく でんわそうだんまどぐち 目黒区の電話相談窓口

●めぐろ学校サポートセンター（電話相談）

電話 **03-3710-6770**

平日10:00~17:00（土日祝日、年末年始を除く。）

●めぐろ はあと なつと（子ども電話相談）

フリーダイヤル **0120-324-810**

水曜日から土曜日10:00~17:00（祝日、年末年始を除く。）

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**

全国統一ダイヤル

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、虐待等の子供の権利侵害に関する相談

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

03-5577-3899

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。

考えよう いじめ SNS

検索

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 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

こたエール

検索

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～金 9:00~12:00

（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
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。