

# 東京都の相談窓口

いじめ、友人関係、学校生活、不登校、  
発達障害、自傷行為等に関する相談

**教育相談一般・  
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**

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**

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**

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)

平日 9:00 ~ 12:00  
(土日祝日、年末年始を除く。)

電話 **042-312-8119**

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  
土日祝日 9:00 ~ 17:00 (年末年始を除く。)

よいこに  
電話 **03-3366-4152**

聴覚言語障害者専用相談

FAX **03-3366-6036**

心の健康に関する相談

**こころの電話相談**

(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**

(東京都多摩総合精神福祉センター)

(多摩地区全域)

電話 **042-371-5560**

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。

いじめ、体罰、虐待等の子供の  
権利侵害に関する相談

**話してみなよー東京子供ネットー**  
(子供の権利擁護専門相談事業)

平日 9:00 ~ 21:00  
土日祝日 9:00 ~ 17:00 (年末年始を除く。)

フリーダイヤルはなして みなよ  
電話 **0120-874-374**

(例) 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

〔あなたの学校のある区市町村の相談機関の連絡先を書きましょう〕

( ) 区市町村 ( ) 相談所 (室)

電話 - -

## 用語索引 (五十音順)

愛着障害	45	食行動障害・摂食障害	35
IT等を活用した学習活動	77	心理的虐待	49
アセスメント	2	睡眠障害	33
居場所	11	生物・心理・社会モデル	4
うつ病	33	躁うつ病(双極性障害)	40
概日リズム睡眠障害	40	ソーシャルスキルトレーニング	55
外傷(トラウマ)体験	53	体罰	59
ガイダンス	59	注意欠陥多動性障害	39
カウンセリング	59	低血糖症	40
学習障害	43	適応障害	40
学習性無力感	51	支援シート	16,24
学校復帰	75	統合失調症	40
過敏性腸症候群	37	ナルコレプシー	40
感覚過敏	47	発達障害によるこだわり	51
危険因子	5	パニック症	40
きずなづくり	11	場面緘黙(選択性かん黙)	39
虐待・児童虐待	45	PTSD(心的外傷後ストレス障害)	53
キャリア教育	61	病院・診療所	76
教育支援センター	76	フラッシュバック	54
教育相談所(教育相談室)	76	フリースクール	76
強迫性障害	40	分離不安障害	40
起立性調節障害	33	片頭痛(偏頭痛)	40
緊張型頭痛	40	保健所・精神保健福祉センター	76
高機能自閉症	39	保護因子	5
子供家庭支援センター	76	保護司	65
自己肯定感	49,54	ホルモン分泌の問題	45
自己有用感	49,54	民間団体・民間施設	76
児童相談所・福祉事務所	76	民生・児童委員	63
自閉スペクトラム症	47	無気力	45
社交不安症	47	夜驚(やきょう)	53
小児慢性疲労症候群	40	予防科学	5

## 引用・参考文献

- [「学校教育法施行令」](#) 昭和 28 年施行
- [「児童虐待防止等に関する法律」](#) 平成 20 年施行
- [「義務教育段階における普通教育に相当する教育の機会確保等に関する法律（教育機会確保法）」](#) 平成 29 年施行
- 文部科学省「[CLARINET へようこそ 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】](#)」平成 15 年
- 文部科学省「[不登校児童生徒が自宅において IT 等を活用した学習活動を行った場合の指導要録上の出欠の取扱い等について（通知）](#)」平成 17 年
- 文部科学省「[食生活学習教材（中学生用）](#)」平成 21 年
- 文部科学省「[教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応](#)」平成 21 年
- 文部科学省「[不登校に関する実態調査 ～平成 18 年度不登校生徒に関する追跡調査報告書～](#)」平成 26 年
- 文部科学省「[早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～（中学生・高校生等向け普及啓発資料）](#)」平成 27 年
- 文部科学省「[不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）](#)」平成 28 年
- 文部科学省「[小学生用食育教材『たのしい食事つながる食育』](#)」平成 28 年
- 文部科学省「[児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査](#)」平成 29 年
- 文部科学省「[発達障害を含む障害のある幼児児童生徒に対する教育支援体制整備ガイドライン](#)」平成 29 年
- 文部科学省「[小学校学習指導要領](#)」平成 29 年
- 文部科学省「[中学校学習指導要領](#)」平成 29 年
- 国立教育政策研究所「[子どもの社会性が育つ「異年齢の交流活動」](#)」平成 23 年
- 国立教育政策研究所「[不登校・長期欠席を減らそうとしている教育委員会に役立つ施策に関する Q & A](#)」平成 24 年
- 国立教育政策研究所「[学級・学校文化を創る特別活動](#)」平成 26 年
- 国立教育政策研究所「[問題事象の未然防止に向けた生徒指導の取り組み方](#)」平成 22 年
- 国立教育政策研究所「[第Ⅲ期『魅力ある学校づくり調査研究事業』（平成 26～27 年度）報告書](#)」平成 29 年
- 国立教育政策研究所「[生徒指導リーフ Leaf.2「絆づくり」と「居場所づくり」](#)」平成 27 年
- 国立教育政策研究所「[生徒指導リーフ Leaf.22 不登校の数を「継続数」と「新規数」とで考える](#)」平成 30 年
- 国立教育政策研究所「[みんなで、よりよい学級・学校生活をつくる特別活動（小学校編）](#)」平成 30 年
- 中央教育審議会「[今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について（答申）](#)」平成 23 年
- 学習障害及びこれに類似する学習上の困難を有する児童生徒の指導方法に関する調査研究協力者会議「[学習障害児等に対する指導について（報告）](#)」平成 11 年
- 教育相談等に関する調査研究協力者会議「[児童生徒の教育相談の充実について～学校の教育力を高める組織的な教育相談体制づくり～（報告）](#)」平成 29 年
- 国立青少年教育振興機構「[青少年の体験活動等に関する意識調査（平成 28 年度調査）](#)」平成 30 年
- 東京都教育委員会「[いじめ総合対策【第 2 次】上巻『学校の取組編』・下巻『実践プログラム編』](#)」平成 29 年
- 東京都教育委員会「[ソーシャルスキルトレーニング事例集](#)」平成 29 年
- 東京都教育委員会「[SOS の出し方に関する教育を推進するための指導資料 自分を大切にしよう](#)」平成 30 年
- 東京都教育委員会「[使命を全うする！～教職員の服務に関するガイドライン～](#)」平成 30 年
- 東京都教職員研修センター「[自信 やる気 確かな自我を育てるために—子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【基礎編】【発展編】](#)」平成 23 年・平成 24 年
- 東京都教育相談センター「[広報 すこやかさん 第 32 号](#)」平成 24 年