

こ ども 相 談 カ ー ド

ひとりで悩まないで



はっこう めぐろく こども 家庭センター ☎ 03(5722)9743

虐待かもと思ったときの通告・相談

じ どう そう だん じょ ぎゃくたいたい おう
児童相談所虐待対応ダイヤル

● 24時間 ● TEL: 189 (無料)

いじめ問題やその他子供のSOS全般

じ かん こ ども エスオーエス
24時間子供SOSダイヤル

● 24時間 ● TEL: 0120-0-78310 (無料)

どこに相談していいかわからないとき

めぐろく かてい
目黒区こども家庭センター

● (月)~(金) 8:30~17:00
● TEL: 03-5722-9743



こま 困ったときは、ひとりで悩まずに
ぜひ気軽に相談してください



さみしい、いやな思いをした、つまらない、などつらいとき

こ ども 相 談 室 めぐろ はあと ネット

● (水)~(土) 10:00~17:00
● TEL: 0120-324-810 (無料)

学校のことで悩んだとき

でん わ きょう いく そう だん
電話教育相談 (目黒区)

● (月)~(金) 9:00~17:00
● TEL: 03-3710-6770

ネットやスマホのことで悩んだとき

こたエール

● (月)~(土) 15:00~21:00
● TEL: 0120-1-78302 (無料)

いじめで悩んだとき

とうきょう と そう だん
東京都いじめ相談ホットライン

● 24時間
● TEL: 0120-53-8288 (無料)

誰かと話したいとき

チャイルドライン

● 毎日 16:00~21:00
● TEL: 0120-99-7777 (無料)

いじめ、体罰、虐待を受けたときや、
それに気づいたとき

とう きょう こ ども
東京子供ネット

● (月)~(金) 9:00~21:00
● (土・日・祝) 9:00~17:00
● TEL: 0120-874-374 (無料)

家族のことで悩んだとき

おや こ そう だん ライン
親子のための相談LINE

● (月)~(金) 9:00~23:00
● (土・日・祝) 9:00~17:00

