

相談先一覧

何かに悩んでいることがあったら、一人で悩まずに相談してみましょう。

●いろいろな悩み相談

相談先	受付日時	電話番号等
みなとくす (港区に住んでいる人) 港区児童相談所	平日8:30～18:00	☎ 03-5962-6500 FAX 03-5962-6509 緊急性のある場合は、24時間対応 港区児童虐待相談ダイヤル ☎ 0120-483-710
しながわくす (品川区に住んでいる人) 品川区児童相談所	8:30～17:00 (土日祝、年末年始を除く)	☎ 03-6712-8261 FAX 03-6712-8273 緊急性のある場合は、24時間365日対応 しながわ見守りホットライン(児童虐待) ☎ 0120-726-628
めくろくす (目黒区に住んでいる人) 東京都児童相談センター	平日9:00～17:00 (土日祝、年末年始を除く)	☎ 03-5937-2314 FAX 03-3366-6036 緊急性のある場合は、平日夜間・土・日・祝日も対応 ☎ 03-5937-2330
おおたくす (大田区に住んでいる人) 東京都品川児童相談所	平日9:00～17:00	☎ 03-3474-5442 FAX 03-3474-5596
子ども相談所虐待対応ダイヤル	24時間対応	☎ 189 ※お近くの児童相談所につながります。
おやこ 親子のための相談LINE	平日9:00～23:00(受付は22:30まで) 土曜・日曜・祝日・年末年始9:00～17:00 (港区に住んでいる人) 年中無休 13:00～21:00対応	 アカウント名 「親子のための相談LINE」
こどもの人権110番	平日8:30～17:15 (電話相談・インターネット相談) (祝日及び年末年始を除く)	☎ 0120-007-110 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html 
とうきょうとじんけん 東京都人権プラザ(一般相談)	平日9:30～17:30 (祝日及び年末年始を除く)	☎ 03-6722-0124 ☎ 03-6722-0125 面接・オンライン・メール・手紙でも受け付けています。 ippa_sodan@tokyo-jinken.or.jp
24時間子供SOSダイヤル	24時間対応	☎ 0120-0-78310
東京都いじめ相談ホットライン	24時間対応	☎ 0120-53-8288
子供・保護者専用被害相談ホットライン	24時間365日	☎ 0120-333-891 ☎ 03-6811-0850

●こころの相談(つらいこと・周りの人に相談できないこと)

こころの電話相談室	月～木曜日(祝日及び年末年始を除く) 9:30～11:30、13:00～16:00	☎ 042-312-8119
こころといのちの ほっとライン	年中無休 14:00～翌朝5:30 年中無休 15:00～21:30	☎ 0570-087478 アカウント名 「相談ほっとLINE@東京」 
東京いのちの電話	年中無休 24時間対応	☎ 03-3264-4343 https://www.inochinodenwa-net.jp (インターネット相談年中無休、24時間)

●外国人の人権

外国人 인권相談ダイヤル	平日(年末年始を除く) 9:00～17:00	☎ 0570-090911 (英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語) 対面・メールでの相談も受け付けています。 https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html 
--------------	---------------------------	--

●インターネット・携帯電話のトラブル

「インターネットにおける人権侵害」に関するSNS(LINE)相談	平日(祝日・年末年始を除く) 16:00～22:00(受付21:30まで)	
ネット・スマホの なやみを解決 『こたエール』	【電話・LINE相談】 月～土曜日 15:00～21:00 (祝日・年末年始を除く) 【メール相談】 24時間(365日)受付	【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】 https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/  