

相談先一覧

何か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
港区・品川区・目黒区・大田区の相談先	次のページを見てね	
(港区に住んでいる人) 港区児童相談所	平日8:30～18:00	TEL 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
(品川区・目黒区・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	TEL 03-3474-5442 FAX 03-3474-5596 緊急性のある場合は、平日夜間・土・日・祝日も対応 TEL 03-5937-2330
児童相談所全国共通ダイヤル	24時間対応	189 ※お近くの児童相談所につながります。
「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	 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.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html
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)	TEL 03-6722-0124 03-6722-0125
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


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～水曜日(祝日及び年末年始を除く) 9:30～11:30、13:00～16:30	TEL 042-312-8119
こころといのちの ほっとライン	年中無休 12:00～翌朝5:30 年中無休 15:00～22:30	TEL 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	TEL 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

外国人人権相談ダイヤル	平日(祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	TEL 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)
-------------	-------------------------------	---

インターネット・携帯電話のトラブル

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/ 
---------------------------	--	---