



# ひとりで悩まず相談しよう

保護者や担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう！ みんなあなたの味方です。

★印は保護者からの相談にも対応します。

## 子ども専用相談窓口

### 子どもSNS相談みえ

平日 17:00～22:00 (土日祝日、12/29～1/3除く)  
中学生、高校生のみなさん、いじめ等について  
悩んだときは、気軽に相談してください。



↑令和6年3月末までのQRコードです

### チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

(一般的な悩み相談) 電話・チャット・メール

#### こどもほっとダイヤル (通話料無料)

Tel 0800-200-2555

毎日13:00～21:00 (年末年始は休み)

#### チャイルドライン (通話料無料)

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00 (年末年始は休み)



### 子ども弁護士ダイヤル (三重弁護士会)

Tel 059-224-7950

月～金曜日 9:00～12:00, 13:00～17:00

いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいか、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

### あなたはひとりじゃない (18歳以下向け)

孤独・孤立で悩みを抱えている方が、各種支援制度や相談先を探せる自動応答によるシステムです。また、悩みを抱える人が支援の声を上げやすいよう、よくある質問とその回答や専門家からの情報を掲載しています。



### 非行・犯罪行為などの相談

#### ★三重県警察少年相談110番

Tel 0120-41-7867 (通話料無料)

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)

#### ★少年サポートセンター

北勢少年サポートセンター Tel 059-354-7867

中勢少年サポートセンター Tel 059-227-7867

南勢少年サポートセンター Tel 0596-24-7867

伊賀少年サポートセンター Tel 0595-64-7837

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)

#### ★三重法務少年支援センター

Tel 059-222-7080 月～金曜日 9:00～17:00

### ネットトラブル相談

#### ★ネットみえ～る

(不適切な書き込みを見つけた場合に投稿できるサイト)



#### ★違法・有害情報相談センター

(ネットトラブル)

インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについての相談窓口



#### ★三重県消費生活センター (契約トラブルなど)

Tel 059-228-2212

平日9:00～12:00, 13:00～16:00

(祝日、年末年始除く)

### 教育・家庭相談

#### ★教育相談

(子どもの心やからだの問題、不登校の相談)

Tel 059-226-3729

月水金 9:00～21:00 火木 9:00～17:00

面接相談の予約もできます。

#### ★こども家庭相談 (子育てに関する悩み相談)

Tel 059-233-1425

毎日13:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

### いじめ・不登校・体罰などの相談

#### ★いじめ電話相談 (いじめ)

Tel 059-226-3779 毎日24時間

#### ★24時間子供SOSダイヤル (いじめなど)

Tel 0120-0-78310 毎日24時間 (通話料無料)

#### ★子どもの人権110番 (いじめ、不登校、体罰など)

Tel 0120-007-110 平日のみ 8:30～17:15

(通話料無料)

#### ★子どもの人権SOS-eメール (法務省)



#### ★みえ不登校支援ネットワーク (不登校)

Tel 059-213-1116 (予約番号)

月～金曜日 9:30～17:30 (予約制)

電話での完全予約制で、事務局が予約を受け付けています。

(電話での相談はできません)

### 児童虐待などの相談

#### ★三重県児童相談センター

北勢児童相談所 Tel 059-347-2030

鈴鹿児童相談所 Tel 059-382-9794

中勢児童相談所 Tel 059-231-5666

南勢志摩児童相談所 Tel 0596-27-5143

伊賀児童相談所 Tel 0595-24-8060

紀州児童相談所 Tel 0597-23-3435

電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

### DV・性暴力被害などの相談

#### ★みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」

Tel 059-253-4115 または #8891

10:00～16:00 (土日祝日、年末年始除く)

#### ★三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」

相談 (LINEによる相談)

QRコードから友だち登録して相談

