

ひとりで悩まず相談しよう



ほごしゃ たんにん せんせい ようご せんせい
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

令和7年度は、4、9、10、11、1、3月に土日祝日も実施（年未年始は除く）
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。

チャイルドヘルプラインMIEネットワーク（全般的な悩み相談）電話・チャット・メール・LINE

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（年未年始は休み）

LINEでも相談できます。不安や悩みなどどんなことでも相談してください。



令和8年
3月末までの
二次元コードです



チャイルドライン（通話料無料）

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00（年未年始は休み）



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、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。



こどもの人権SOSチャット

（法務省人権擁護局）

平日 8:00～17:15



LINEじんけん相談

（法務省人権擁護局）

平日 8:00～17:15



←友だち
登録

非行・犯罪行為などの相談



★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、年未年始除く）

★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

南勢少年サポートセンター Tel 0596-24-7867

月～金曜日 9:00～17:00（祝日、年未年始除く）

★三重法務少年支援センター

Tel 059-222-7080

月～金曜日 9:00～17:00

中勢少年サポートセンター Tel 059-227-7867

伊賀少年サポートセンター Tel 0595-64-7837

ネットトラブル相談

★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、年未年始を除く）



きょういく かてい そうだん 教育・家庭相談



きょういく そうだん ★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 かてい そうだん ★子ども家庭相談

(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 ふとうこう たいばつ そうだん いじめ・不登校・体罰などの相談

でんわ そうだん ★いじめ電話相談 (いじめ)

Tel 059-226-3779 毎日24時間

こ じんけん ほん ★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)

ふとうこう しえん ★みえ不登校支援ネットワーク (不登校)

Tel 059-213-1116 (予約番号) 平日 10:00～17:00 (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)

じかん こども ★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)

こ じんけん ★子どもの人権SOS-eメール

(法務省人権擁護局)



こうえきざいだんほうじん ★公益財団法人

にほん きょうかい そうだん まどぐち
日本スポーツ協会相談窓口
(スポーツに関する暴力、暴言、ハラスメント)
Tel 03-6910-5827
毎週火曜・木曜 13:00～17:00
(年末年始、祝日除く)



じどう ぎゃくたい そうだん 児童虐待などの相談



みえけん じどう そうだん ★三重県児童相談

北勢児童相談所 **Tel 059-347-2030** 鈴鹿児童相談所 **Tel 059-382-9794**
中央児童相談所 **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。

せいぼうりょく ひがい そうだん DV・性暴力被害などの相談

せいぼうりょく ひがいしや しえん ★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
9:00～17:00 (土日祝日、年末年始除く)

みえけん にんしん ★三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」相談

(LINEによる相談)
二次元コードから友だち登録して相談



きょうしよくいん じどう せいと せいぼうりょく かん ★教職員による児童生徒への性暴力に関する電話相談窓口

けんりつがっこう ばあい ★県立学校の場合

三重県教育委員会 教職員課 県立学校人事班
Tel 059-224-2956
月～金曜日 8:30～17:15

こうりつしょうちゅうがっこう ぎむきょういっくがっこう ばあい ★公立小中学校、義務教育学校の場合

三重県教育委員会 教職員課 小中学校人事班
Tel 059-224-2958
月～金曜日 8:30～17:15

けんりつがっこう こうりつしょうちゅうがっこう ぎむきょういっくがっこう きょうつう ★県立学校、公立小中学校、義務教育学校【共通】

三重県教育委員会 研修企画・支援課 教育相談班
Tel 059-226-3516
月・水・金曜日 9:00～21:00 火・木曜日 9:00～17:00



たようせい かん そうだん 性の多様性に関する相談



そうだん ★みえにじいろ相談

Tel 059-233-1134
毎月 第1日曜日 13:00～19:00
第3金曜日 14:00～20:00

そうだん SNS相談 (LINEによる相談)

二次元コードから友だち登録して相談
毎月 第2金曜日 14:00～20:00
第4日曜日 13:00～19:00

