

# 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（年末年始は除く）  
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。



令和8年  
3月末までの  
二次元コードです

### 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、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



### ★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  
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

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、年末年始を除く）



# 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

Tel 059-226-3779 毎日24時間

### ★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)

### ★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)

### ★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SOS-eメール

(法務省人権擁護局)



## 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。

## 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)

### ★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

#### ★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

#### ★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

### ★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



#### ★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



## 性の多様性に関する相談



### ★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

### 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

