

# 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  
4,9,10,11,1,3月は土日祝日も実施（年末年始除く）  
中学生、高校生のみなさん、いじめ等について悩んだ時は、気軽に相談して下さい。

### 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  
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～（令和6年3月末まで）  
（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