



# 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

令和6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。

令和7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（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（年未年始は休み）

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、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）

### 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

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

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 ぼん

★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）

こ じんけん  
★子どもの人権SOS-eメール  
（法務省）



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）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）

## 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

★三重県児童相談センター  
北勢児童相談所 Tel 059-347-2030  
中勢児童相談所 Tel 059-231-5666  
伊賀児童相談所 Tel 0595-24-8060  
電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

鈴鹿児童相談所 Tel 059-382-9794  
南勢志摩児童相談所 Tel 0596-27-5143  
紀州児童相談所 Tel 0597-23-3435

せいぼうりよくひがい そうだん

## DV・性暴力被害などの相談

せいぼうりよくひがいしゃ 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  
10:00～16:00（土日祝日、年末年始除く）

みえけん にんしん せいぼうりよく そうだん

★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 せいぼうりよく かん でんわ そうだん まどぐち

★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 ぼあい

★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 ぎむきょういくがっこう ぼあい  
★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

## せい たようせい かん そうだん 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日曜日 14:00～20:00

そうだん 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日曜日 14:00～20:00  
第4日曜日 13:00～19:00

