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８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９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　平日 9:00～12:00,13:00～15:00

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 8:30～17:15

LINEじんけん相談
（法務省人権擁護局）
平日 8:30～17:15
←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）

★三重法務少年支援センター

Tel 059-222-7080
平日 9:00～17:00

★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
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
平日　9:00～17:00（祝日、年末年始除く）

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）

令和８年６月　三重県教育委員会

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
（法務省人権擁護局）

★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）

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**
9:00～17:00（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）
二次元コードから友だち登録して相談

★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（年末年始、祝日除く）

★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（年末年始、祝日除く）

★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 059-226-3729
月・水・金曜日　9:00～21:00　火・木曜日　9:00～17:00

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

令和８年６月　三重県教育委員会