



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）

令和6年9月 三重県教育委員会