

# ひとりでも悩まず相談しよう



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。

しるし ほごしゃ そうだん たいおう  
★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

こ そうだん  
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）



こ べんごし みえ べんごしかい  
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）

★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

平日 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

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）



きょういく かてい そうだん  
**教育・家庭相談**



きょういくそうだん  
**★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。

かていそうだん  
**★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)

ふとうこう たいばつ そうだん  
**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 ほん  
**★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**   
(法務省人権擁護局)



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) 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)

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** 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。

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  
9:00~17:00 (土日祝日、年末年始除く)

みえけん にんし 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 (年末年始、祝日除く)

こうりつしょうちゅうがっこう ぎむきょういっくがっこう 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 (年末年始、祝日除く)


けんりつがっこう こうりつしょうちゅうがっこう ぎむきょういっくがっこう 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



たようせい かん そうだん  
**性の多様性に関する相談**



そうだん  
**★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 せいぼうりよく 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金曜日 14:00~20:00  
第4日曜日 13:00~19:00