

# 一人で悩まず相談しよう



保護者の方、担任の先生や養護の先生、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  
 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。



### チャイルドラインMIE (全般的な悩み相談)

月～日曜日 16:00～21:00(12月29日から1月3日を除く)  
 TEL 0120-99-7777 (通話料無料)

### こどもほっとダイヤル(全般的な悩み相談)

13:00～21:00(12月29日から1月3日を除く)  
 TEL 0800-200-2555 (通話料無料)

### 三重弁護士会 子ども弁護士ダイヤル

月～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00  
 TEL 059-224-7950

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。

### オンライン(チャット)相談

(全般的な悩み相談)  
 毎週土曜日  
 19:00～21:00  
 (12月29日から  
 1月3日を除く)



### 子ども専用メール

(全般的な悩み相談)  
 24時間受付



## 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)

月・水・金9:00～21:00、火・木9:00～17:00  
 TEL 059-226-3729

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)

毎日 13:00～21:00(12月29日～1月3日を除く)  
 TEL 059-233-1425

## 非行・犯罪行為などの相談

### ★三重県警察少年相談110番

月～金曜日 9:00～17:00 土日祝日、年末年始除く  
 TEL 0120-41-7867 (通話料無料)

### ★少年サポートセンター

月～金曜日 9:00～17:00 土日祝日、年末年始除く  
 北勢少年サポートセンター(四日市南署内) TEL 059-354-7867  
 中勢少年サポートセンター(津署内) TEL 059-227-7867  
 南勢少年サポートセンター(伊勢署内) TEL 0596-24-7867  
 伊賀少年サポートセンター(名張署内) TEL 0595-64-7837

### ★三重法務少年支援センター

月～金曜日 9:00～17:00  
 TEL 059-222-7080

## 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。

## いじめ・不登校・体罰などの相談

### ★いじめ電話相談(いじめ)

毎日24時間 TEL 059-226-3779

### ★24時間子供SOSダイヤル(いじめなど)

毎日24時間  
 TEL 0120-0-78310 (通話料無料)

### ★子どもの人権110番(いじめ、不登校、体罰など)

平日のみ 8:30～17:15

TEL 0120-007-110 (通話料無料)

### ★子どもの人権SOS-eメール(24時間受付)

[https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_CH/0101.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html)

### ★みえ不登校支援ネットワーク(不登校)

月～金曜日 9:30～17:30(予約制)

TEL 059-213-1116(予約番号)

電話での完全予約制で、ご予約は事務局が受け付けています。  
 (電話でのご相談はございませんのでご了承ください。)

## 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)

<http://www.ihaho.jp/>

### ★消費者ホットライン(消費生活トラブル)

TEL 188

身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を案内します。

### ★三重県消費生活センター(契約トラブルなど)

平日 9:00～12:00、13:00～16:00  
 土日祝日、年末年始を除く

TEL 059-228-2212