



# ひとりで悩まず相談しよう (別紙2)

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)

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

★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）

★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）

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  
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。

★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SOS-eメール  
（法務省人権擁護局）



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  
10:00～16:00（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

★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

★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

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6年9月 三重県教育委員会