

# 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7年度は、4、9、10、11、1、3月に土日祝日も実施（年未年始は除く）  
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8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・LINE

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（年未年始は休み）



LINEでも相談できます。不安や悩みなどどんなことでも相談してください。

チャイルドライン（通話料無料）  
Tel 0120-99-7777

毎日16:00~21:00（年未年始は休み）



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



★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、年未年始除く）

★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、年未年始除く）

★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、年未年始を除く）



## 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。

### ★子ども家庭相談

(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) 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)

★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)



### ★公益財団法人

日本スポーツ協会相談窓口  
(スポーツに関する暴力、暴言、ハラスメント)  
Tel 03-6910-5827  
毎週火曜・木曜 13:00~17:00  
(年末年始、祝日除く)



## 児童虐待などの相談



### ★三重県児童相談

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)

★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

★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

★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



★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



## 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日曜日 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日曜日 14:00~20:00  
第4日曜日 13:00~19:00



## 相談窓口一覧

辛いときは、一人で悩まずに専門家に相談しましょう。

### いじめ・体罰等・犯罪被害に関すること

相談内容	相談窓口	電話
いじめ・体罰等教育相談	四日市市教育委員会 育ち支援課	059-354-8169
青少年とその家庭の悩み相談(学校外のいじめなど青少年とその家庭の悩み等)	こども未来部こども未来課 青少年育成室【電話・来所】	059-352-4188
少年に関する相談 (非行問題・いじめ・被害少年の悩み等)	北勢少年サポートセンター (四日市南警察署内)【電話・来所】	059-354-7867
犯罪被害に関する相談	四日市市 市民文化部 市民協働安全課	059-354-8179

### 児童虐待・家庭内暴力に関すること

相談内容	相談窓口	電話
児童虐待、子育て、ひとり親家庭、家族関係に関する相談	こども未来部 こども家庭センター 【電話・来所】	059-354-8276
児童虐待、問題行動、不登校、発達、養護(家庭環境・養育困難等)、施設入所等に関する相談	北勢児童相談所 【電話・来所】	059-347-2030
児童虐待についての相談	子どもの虐待防止ホットラインよっかいち	059-353-5110
女性相談支援員による女性のための電話相談(DV、家族関係等)	四日市市男女共同参画センター「はもりあ 四日市」 【電話】	059-354-8335


### 人権に関すること

相談内容	相談窓口	電話
人権に関する相談	四日市市人権センター 【電話・来所】 月曜日～土曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	059-354-8610
子どもの人権に関する相談	子どもの人権110番 (法務局・四日市人権擁護委員協議会) 平日 8:30～17:15	0120-007-110

子どものこころや発達に関すること

相談内容	相談窓口	電話
発達障害、不登校等に関する相談 (不登校、学習障害、発達、学業不振、神経性習癖、児童虐待 他)	四日市市教育委員会 育ち支援課 特別支援教育・相談グループ	059-354-8285
子どもの悩みと発達に関する保護者の相談	こども未来部 こども発達支援課	059-354-8064
こころの相談窓口 精神保健(うつ病、統合失調症、睡眠障害、摂食障害 等) 性感染症 等	四日市市保健所保健予防課 【電話・来所】	059-352-0596
幼児から高校生までの子ども・保護者・教育関係者(保育含む)の相談	三重県総合教育センター 月・水・金 9:00~21:00 火・木 9:00~17:00	059-226-3729
不登校等に関する支援・相談	四日市市登校サポートセンター (ふれあい教室)	059-345-3350
	わくわく教室	059-354-8285

子どもが相談できるところ

相談内容	相談時間	電話
24時間 子どもSOSダイヤル (文部科学省・三重県総合教育センター)	毎日24時間	0120-0-78310 (なやみ言おう)
いじめ電話相談 (三重県総合教育センター)	毎日24時間	059-226-3779
教育相談電話 (三重県総合教育センター)	月・水・金 9:00~21:00 火・木 9:00~17:00	059-226-3729
こどもほっとダイヤル (子どもだけが相談できる子ども専用相談電話)	毎日 13:00~21:00 (年末年始の休日を除く)	0800-200-2555
いじめ相談メール  <a href="http://www.city.yokkaichi.mie.jp/y-ijimesoudan/">http://www.city.yokkaichi.mie.jp/y-ijimesoudan/</a>		
いじめ相談アプリ 		iOS      Android
令和8年4月から学習者用タブレット端末が更新されることに伴い、春休み期間中は端末を自宅に持ち帰りできません。自宅のパソコンやスマートフォン等から相談してください。	スマートフォン→	 
	パソコン→	<a href="https://webappstandbyapp.jp/">https://webappstandbyapp.jp/</a>