

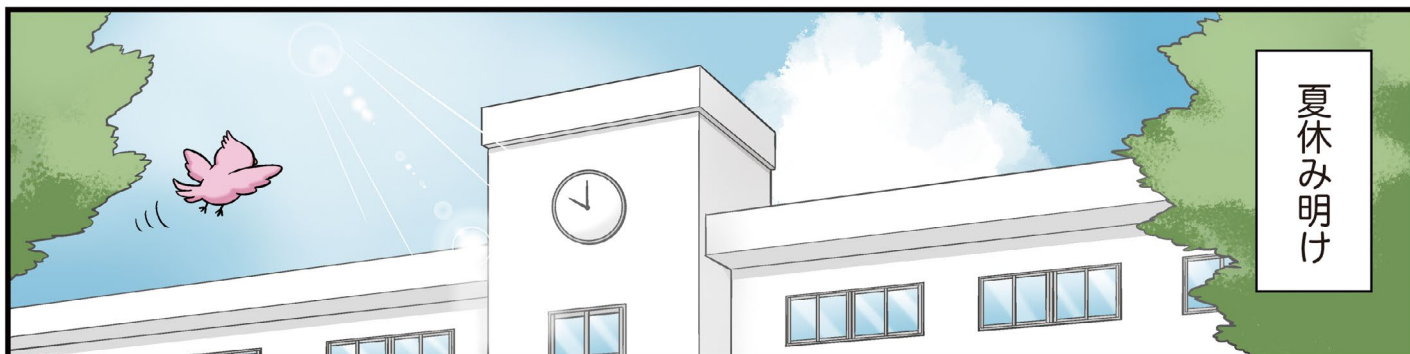
心のSOSへの対処法

# 見逃さないで 心のサイン

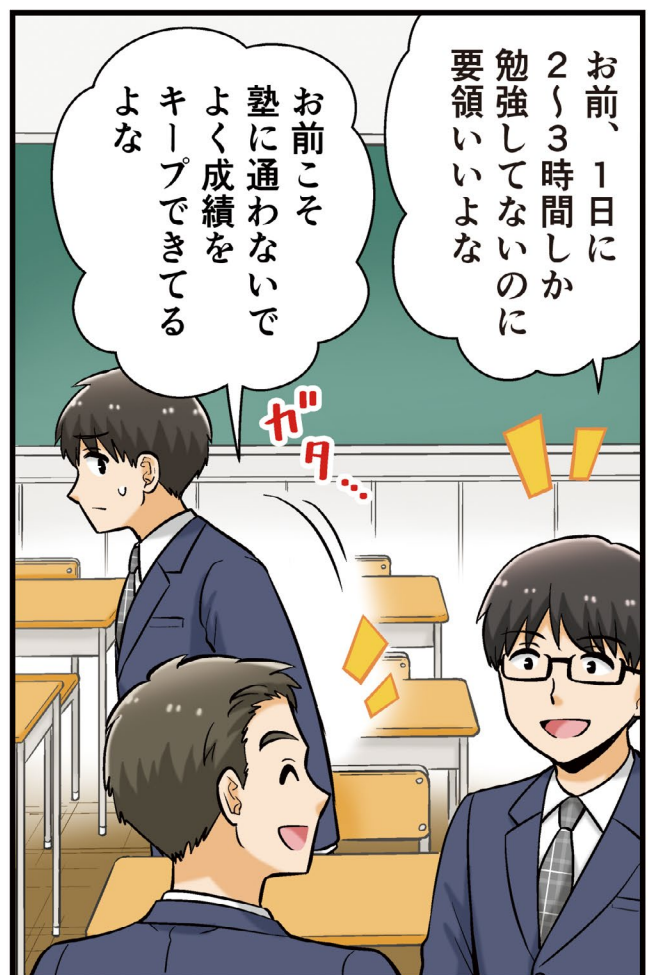
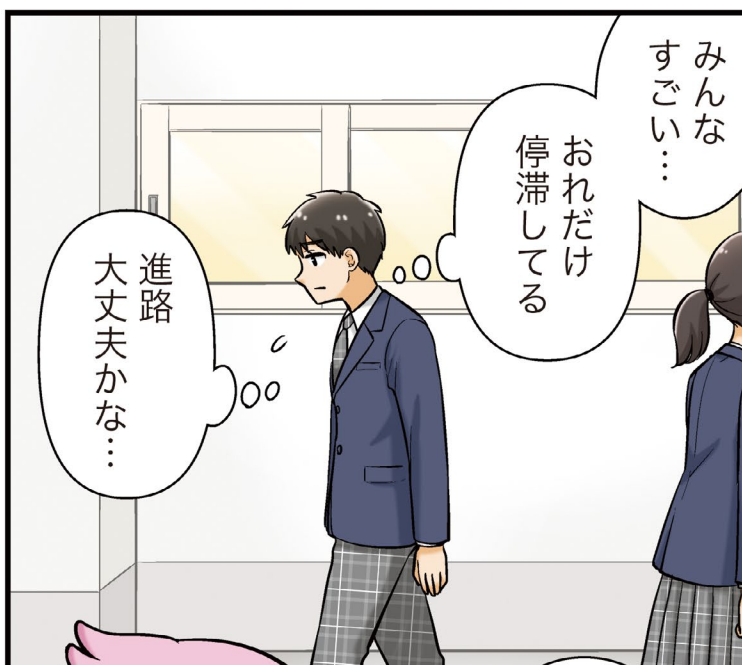
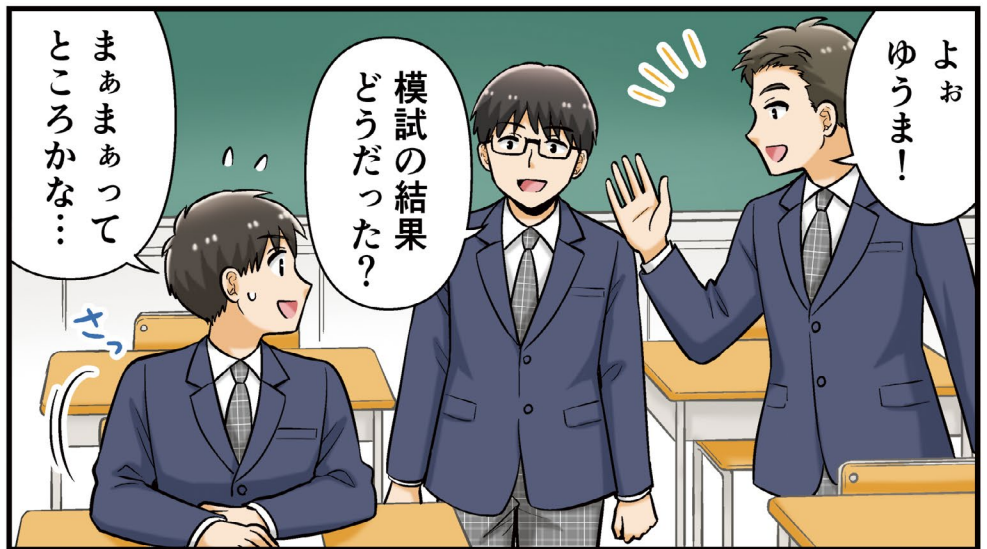


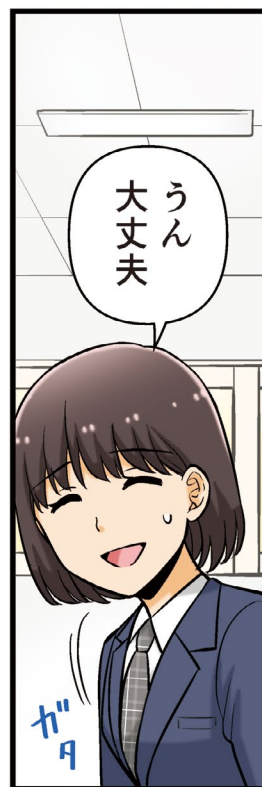
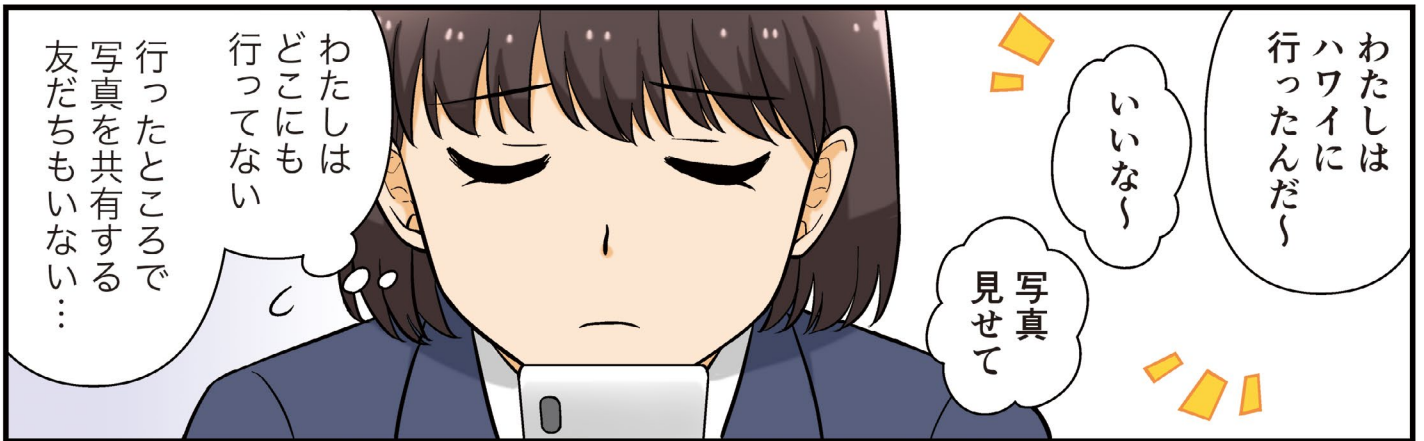
ひとりで抱え込まず、気持ちを話してみませんか。

心の声に耳を傾けてくれる身近な人や相談窓口があります。  
あなたや友だちと一緒に考え、支えになってくれます。

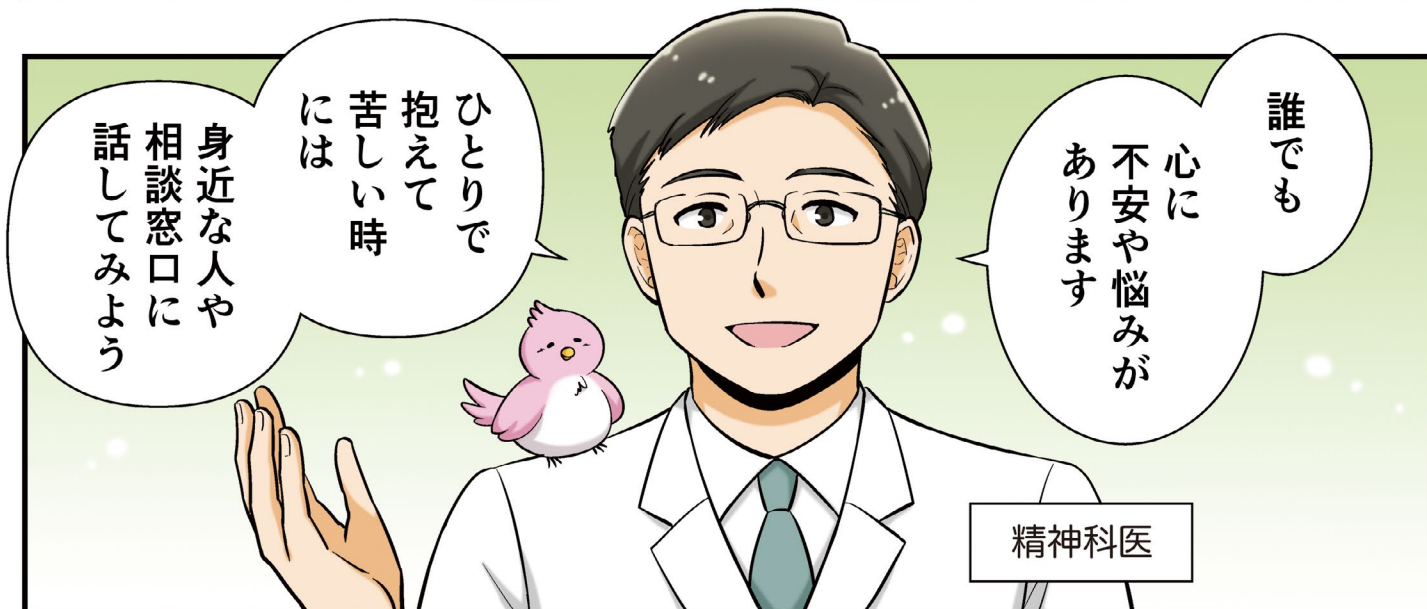
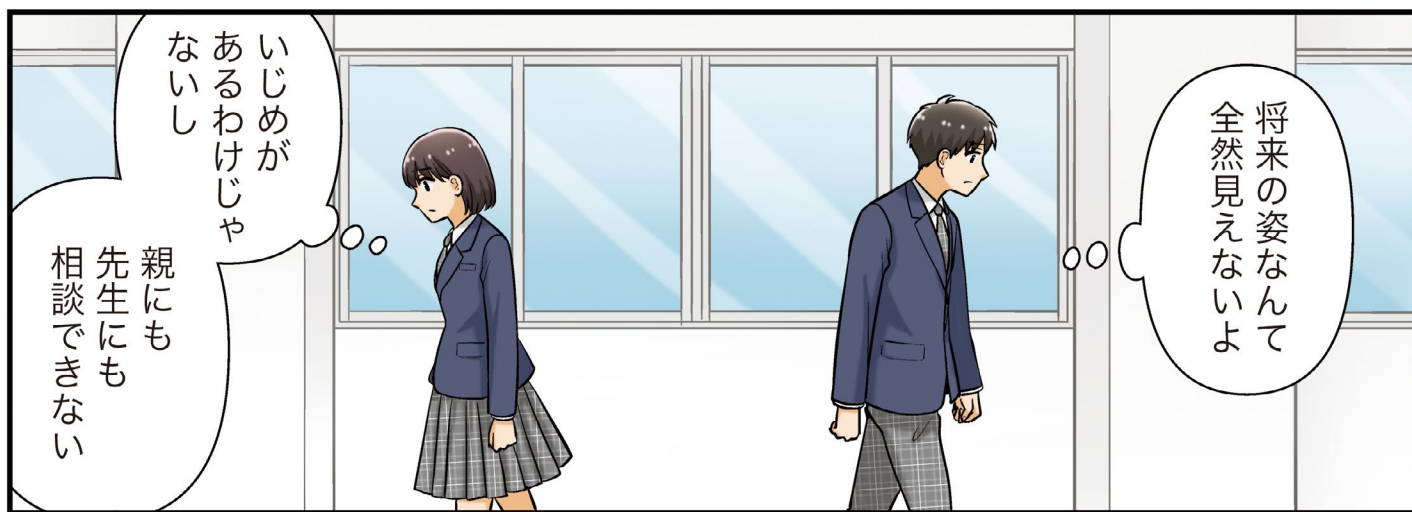


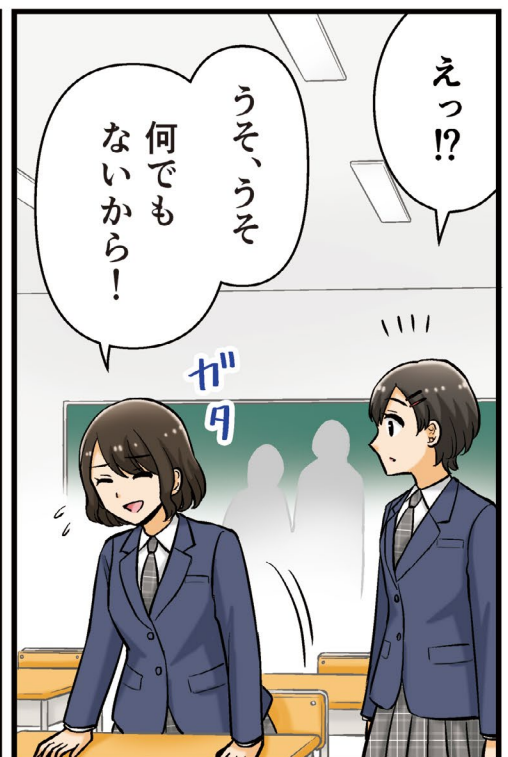
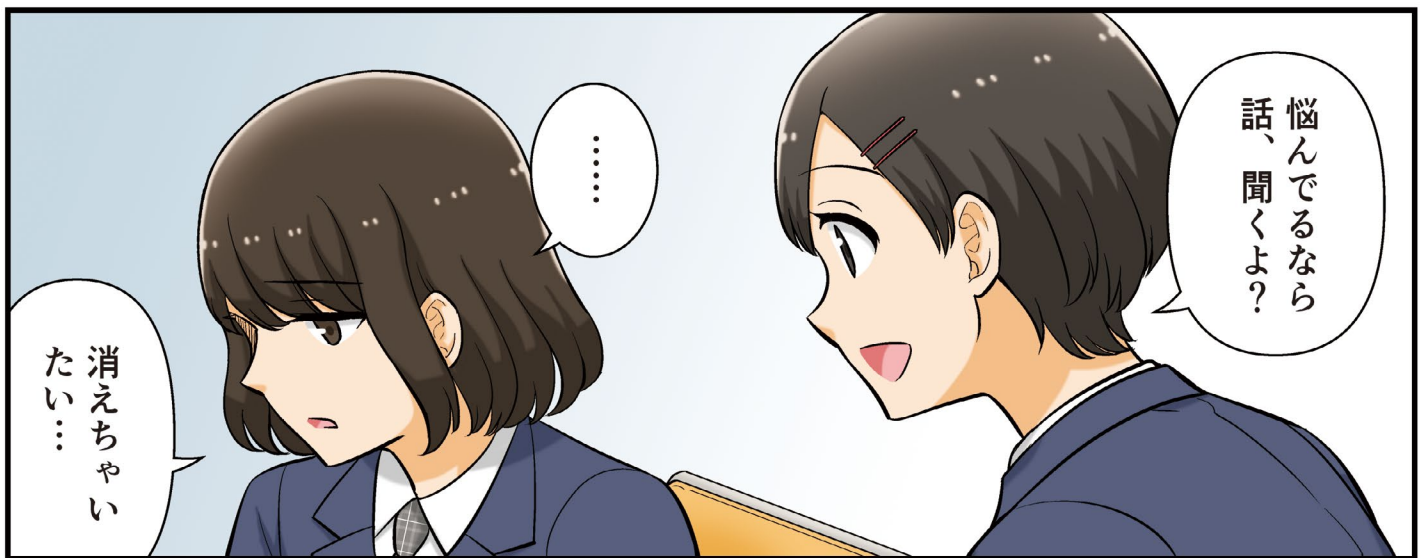
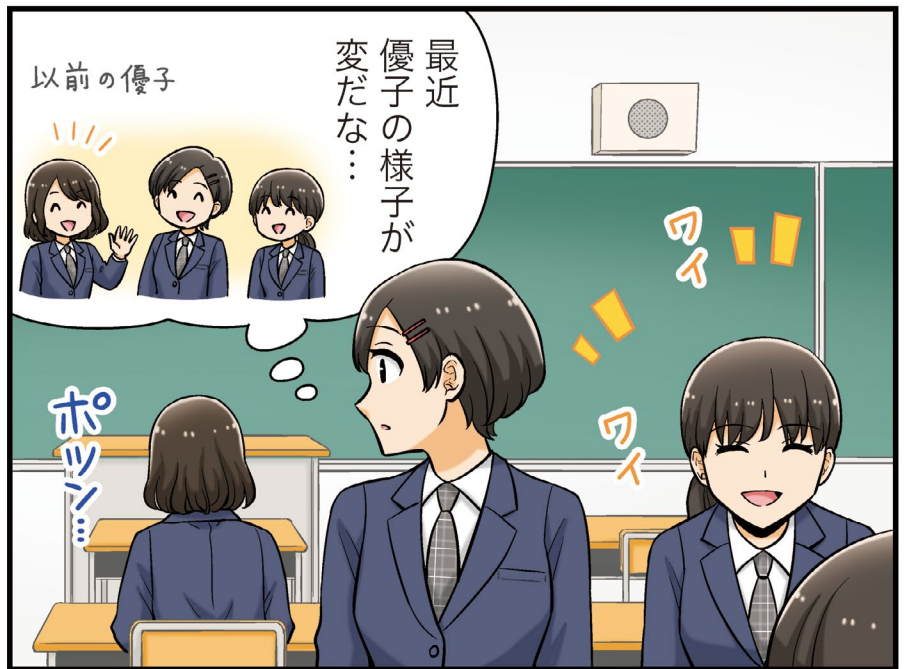
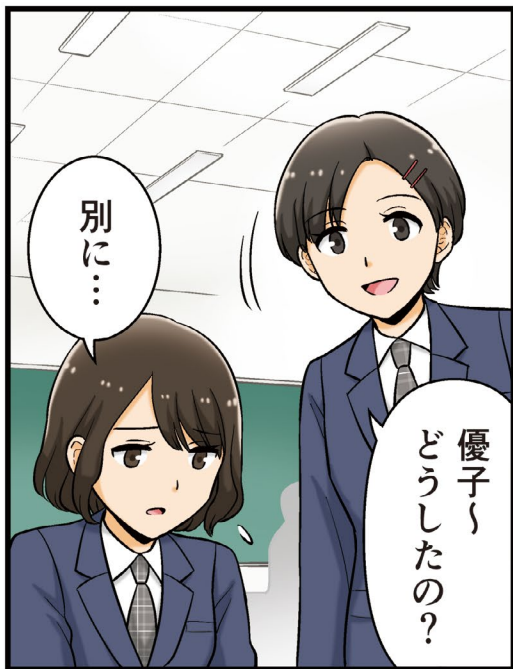




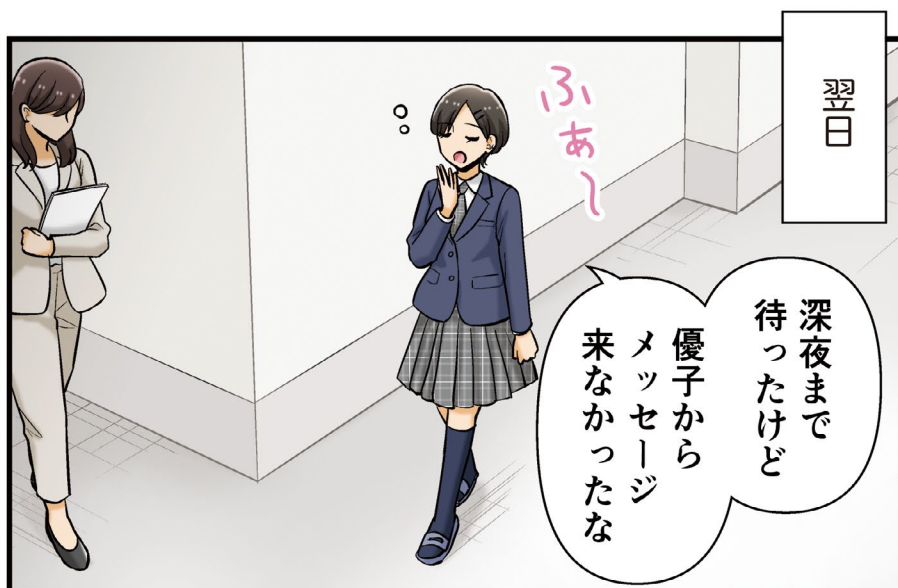


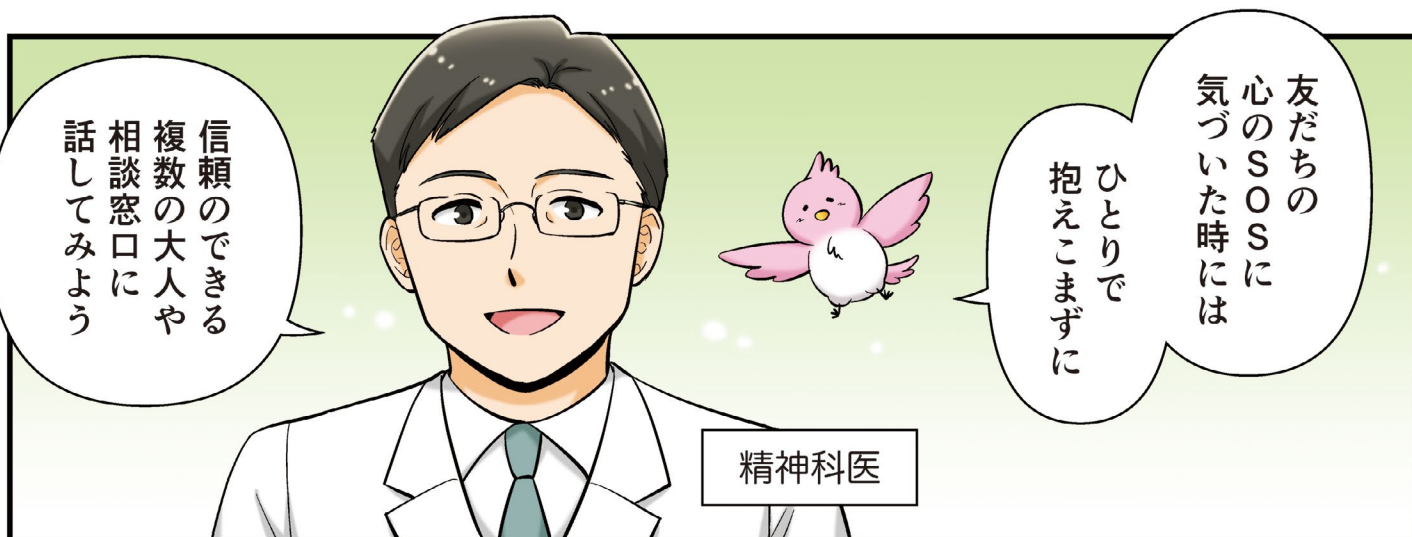
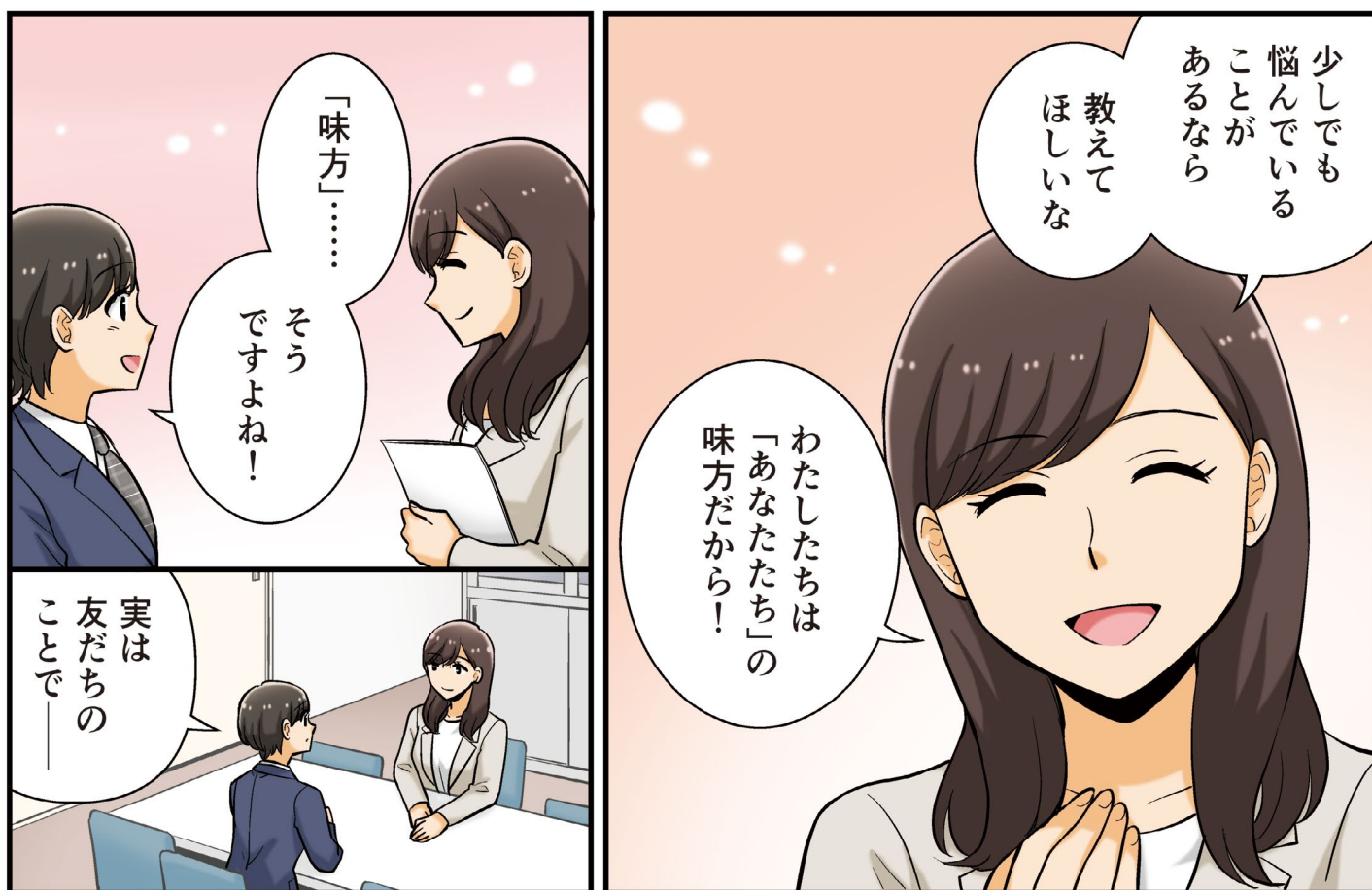
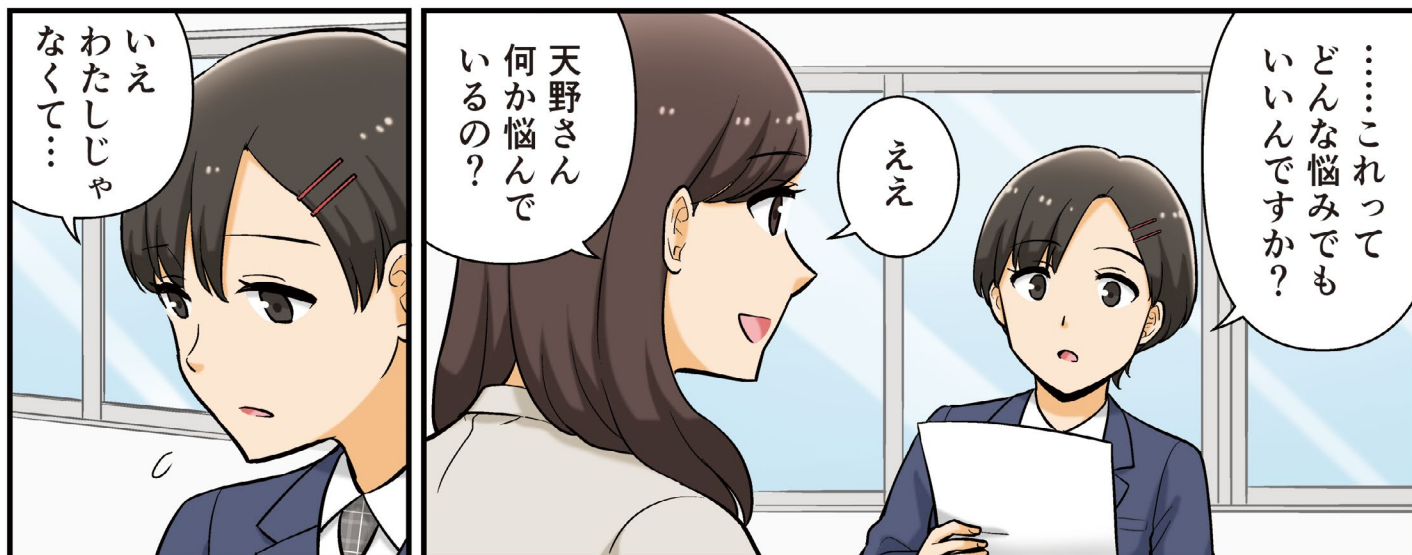




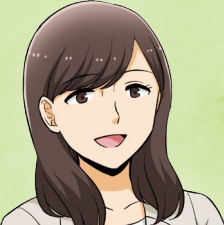












# ひとりで悩まず相談しよう 概要版

★印は保護者からの相談にも対応します。

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。

## 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

こどもほっとダイヤル (通話料無料) チャイルドライン (通話料無料)

Tel 0800-200-2555

Tel 0120-99-7777

毎日13:00～21:00(年末年始は休み)

毎日16:00～21:00(年末年始は休み)



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。



LINEじんけん相談

平日 8:00～17:15



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



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。

## 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)

## 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です。



## 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

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)

子どもの人権SOS-eメール ★

(法務省人権擁護局)



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

中央児童相談所 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。

鈴鹿児童相談所

南勢志摩児童相談所

紀州児童相談所

Tel 059-382-9794

Tel 0596-27-5143

Tel 0597-23-3435

