



## 主な相談窓口（北海道）① 中学生・中学部生・高校生・高等部生用（令和7年4月）

| 名称  | 所管等                           | 電話番号  | 受付  | 概要   |
|---|-------------------------------|---|---|--|
| 子ども相談支援センター<br>（24時間子供SOSダイヤル）<br><br>（メール相談） | 北海道教育委員会<br>（文部科学省）           | 0120-3882-56<br>（0120-0-78310）  | 毎日24時間対応<br><br>sodan-center@hokkaido-c.ed.jp   | いじめ、不登校、友人関係、親子関係、性的マイノリティ、性暴力の被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。  |
| ほっかいどうこどもライン<br>相談                            | 北海道教育委員会                      |   | 令和7年5月19日～<br>令和8年3月23日<br>の月曜のみ<br>17:00～22:00 | いじめ、不登校、性暴力の被害など、<br>様々な悩みを相談できます。<br>対象：中学生、高校生<br>左記以外の相談期間<br>5/1～5/12毎日17:00～22:00<br>8/6～9/17毎日17:00～22:00<br>1/7～1/30毎日17:00～22:00 |
| 児童相談所虐待対応ダイヤル                                 | 北海道保健福祉部<br>（厚生労働省）           | 189<br>（いちはやく）  | 毎日24時間対応  | 虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。   |
| 親子のための相談LINE                                  | 北海道保健福祉部<br>（厚生労働省）           |  | 平日9:00～17:00                                    | いじめ、不登校、ヤングケアラー、虐待など様々な家族・家庭の相談ができます。  |
| 北海道いのちの電話                                     | 社会福祉法人<br>北海道いのちの電話           | 011-231-4343  | 毎日24時間対応  | 様々な悩みを相談できます。  |
| こどもの人権110番                                    | 法務省                           | 0120-007-110  | 平日8:30～17:15                                    | いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。   |
| チャイルドライン                                      | 認定NPO法人<br>チャイルドライン<br>ほっかいどう | 0120-99-7777  | 毎日16:00～21:00<br>（12/29～1/3除く）                  | 18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。   |

## 主な相談窓口（北海道）② 中学生・中学部生・高校生・高等部生用

| 名称                                    | 所管等            | 電話番号   | 受付  | 概要                               |
|---------------------------------------|----------------|--|---|----------------------------------|
| 少年サポートセンター<br>「少年相談110番」              | 北海道警察          | 0120-677-110   | 平日8:45～17:30                                    | いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。 |
| こころの電話相談                              | 北海道立精神保健福祉センター | 0570-064-556   | 平日9:00～21:00<br>土日祝10:00～16:00                  | 様々な悩みを相談できます。                    |
| 北海道こころの健康SNS<br>相談窓口                  | 北海道保健福祉部       |    | 平日、土曜日、祝日<br>18:00～22:00<br>日曜日<br>18:00～翌朝6:00 | 日常生活や学校生活に関する悩みを相談できます。          |
| 性暴力被害者支援センター<br>北海道<br>(SACRACH さくらこ) | 北海道、札幌市        | 050-3786-0799<br>または<br>#8891<br><br>sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp  | 平日10:00～20:00<br>(土日祝祭日、12/29<br>～1/3除く)        | 子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。         |
| 北海道ヤングケアラー相談<br>サポートセンター              | 北海道保健福祉部       | 0120-516-086（電話）<br>hokkaido.young.carer2022@gmail.com<br>080-9612-1247（SMS専用）<br>facebook.com/hokkaido.young.support<br>(Facebook)<br>@youngcarer2022 (X 旧:Twitter) | 開設時間<br>平日 8:45～17:30                           | ヤングケアラーに関する相談ができます。              |