

主な相談窓口（北海道） 小学生・小学部生用①（令和8年4月）

名称	所管等	電話番号等	受付	概要
北海道子ども相談支援センター （24時間子供SOSダイヤル） （メール相談）	北海道教育委員会 （文部科学省）	0120-3882-56 （0120-0-78310）	毎日24時間対応	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。
		sodan-center@hokkaido-c.ed.jp		
児童相談所虐待対応ダイヤル	北海道保健福祉部 （厚生労働省）	189 （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 （こども家庭庁）		平日9:00～17:00 （12/29～1/3除く）	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 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 チャイルドライン ほっかいどう	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 （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） 小学生・小学部生用②

名称	所管等	電話番号等	受付	概要
少年サポートセンター 「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・児童虐待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	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556 (全国共通ナビダイヤル)	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 (12/29～1/3除く)	様々なこころの悩みを相談できます。
		011-864-1294 (直通) ※札幌市民以外の道民対象	平日9:00～17:00 (12/29～1/3除く)	
北海道こころの健康SNS 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 18:00～23:30 日曜日 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 北海道 (SACRACH さくらこ)	NPO法人ゆいネット北海道	050-3786-0799 または、全国共通 ダイヤル#8891	平日10:00～20:00 (土日祝日、12/29～ 1/3除く)	子どもや大人が性暴力等の被害について相談できます。 LINEでの相談も可 (右の二次元コード)
		sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp (メール)		
北海道ヤングケアラー相談 サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086 (電話)		ヤングケアラーに関する相談ができます。 受付時間 平日 8:45～17:30
		hokkaido.young.carer2022@gmail.com		
		080-9612-1247 (ショートメール専用)		
		facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook)		
		@youngcarer2022 (X 旧:Twitter)		

主な相談窓口（北海道） 中学生・中学部生・高校生・高等部生用①（令和8年4月）

名称	所管等	電話番号等	受付	概要
北海道子ども相談支援センター （24時間子供SOSダイヤル） （メール相談）	北海道教育委員会 （文部科学省）	0120-3882-56 (0120-0-78310)	毎日24時間対応	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。
		sodan-center@hokkaido-c.ed.jp		
ほっかいどうこどもライン相談	北海道教育委員会		令和8年5月18日～ 令和9年3月29日 の月曜のみ 17:00～22:00	いじめ、不登校、性暴力の被害など、 様々な悩みを相談できます。 対象：中学生、高校生 左記以外の相談期間 5/1～5/12毎日17:00～22:00 8/6～9/16毎日17:00～22:00 1/7～2/1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 （厚生労働省）	189 （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 （厚生労働省）		平日9:00～17:00 （12/29～1/3除く）	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 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 チャイルドライン ほっかいどう	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 （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）

中学生・中学部生・高校生・高等部生用②

名称	所管等	電話番号等	受付	概要
少年サポートセンター 「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・児童虐待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	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556 (全国共通ナビダイヤル)	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00 (12/29～1/3除く)	様々なこころの悩みを相談できます。
		011-864-1294 (直通) ※札幌市民以外の道民対象	平日9:00～17:00 (12/29～1/3除く)	
北海道こころの健康SNS 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 18:00～23:30 日曜日 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 北海道 (SACRACH さくらこ)	NPO法人ゆいネット北海道	050-3786-0799 または、全国共通 ダイヤル # 8891	平日10:00～20:00 (土日祝祭日、12/29 ～1/3除く)	子どもや大人が性暴力等の被害について相談できます。
		sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp (メール)		LINEでの相談も可 (右の二次元コード) 
北海道ヤングケアラー相談 サポートセンター	北海道保健福祉部	0120-516-086 (電話)		ヤングケアラーに関する相談ができます。
		hokkaido.young.carer2022@gmail.com		
		080-9612-1247 (ショートメール専用)		
		facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook)		
		@youngcarer2022 (X 旧:Twitter)		
			受付時間 平日 8:45～17:30	