

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6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 （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） sodan-center@hokkaido-c.ed.jp | 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。 |
| ほっかいどうこどもライン 相談 | 北海道教育委員会 |  | 令和6年5月20日 令和7年3月24日 までの月曜のみ 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 5/1～5/13毎日17:00～22:00 8/7～9/18毎日17:00～22:00 1/8～1/31毎日17:00～22:00 |
| 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」 | 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 | 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。 |
| 子どもの人権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。 |
| チャイルドラインほっかい どう | 認定NPO法人 チャイルドライン支 援センター | 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）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 「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 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 相談 | 北海道保健福祉部 |  | 平日、土曜日 18:00～22:00 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) | 北海道、札幌市 | 050-3786-0799 または # 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の被害について相談できます。 |
| | | sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp | | |
| 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。 開設時間 平日 8:45～17:30 |
| | | hokkaido.young.carer2022@gmail.com | | |
| | | 080-9612-1247（SMS専用） | | |
| | | facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook) | | |
| | | @youngcarer2022 (X 旧:Twitter) | | |