

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 （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7年5月19日～ 令和8年3月23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 8/6～9/17毎日17:00～22:00 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 （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。
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）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 相談窓口	北海道保健福祉部		平日、土曜日、祝日 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)		

私たち大人にも 相談していいんだよ

きかせて あなたの心のSOS

☎ 上川教育局相談電話
(平日のみ対応)

0166 - 46 - 5243

大人でも 悩むし
苦しいときもあるよ

みなさんの中に 生きることがつらいと
思っている方はいませんか

私たちに 話してください

勇気を出してみた
少しほっとした

あなたには 大事に思ってくれている人が 必ずいます
あなたは 世界にたった一人の かけがえのない大切な存在です

生きてさえいれば いつか必ず 「優しさ」や「幸せ」に巡り会います
あなたの幸せを願う人たちが 必ずいるのですから

話して 気づいた
私だけじゃなかった

きかせてください

あなたの声を 私たちは待っています

今 苦しくても
必ず笑顔になれる日が
やってくる

上川管内地域いじめ問題対策連絡協議会会長（上川教育局長） 今村 隆之 ほかに 上川教育局職員一同

上川管内地域いじめ問題等対策連絡協議会

北海道教育厅上川教育局 北海道高等学校長協会道北支部 北海道特別支援学校長会道北支部 旭川市小学校長会 旭川市中学校長会 上川管内校長会
北海道警察旭川方面本部 北海道上川総合振興局 上川南部 PTA 連合会 上川北部 PTA 連合会 北海道高等学校 PTA 連合会旭川支部 旭川地方法務局
旭川少年鑑別所 上川管内青少年育成運動推進指導員会 上川地区地域子ども会育成連絡協議会 旭川人権擁護委員協議会 上川管内市町村教育委員会

た そうだんまどぐち
その他の相談窓口

こ そうだんし え ん
○ 子ども相談支援センター

<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/ijimedenwasoudan.htm>

- で ん わ そうだん
・電話相談 0120-3882-56
- そ だ ん
・メール相談 sodan-center@hokkaido-c.ed.jp



そ だ ん
○ ほっかいどうこどもライン相談

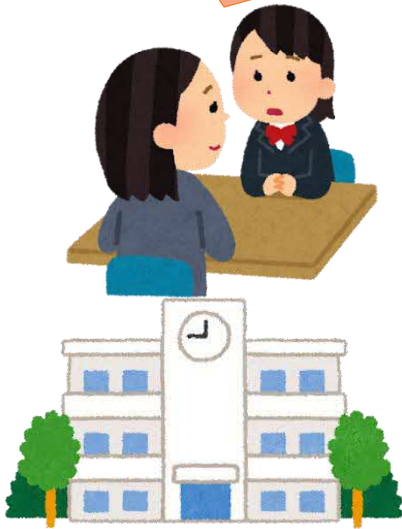
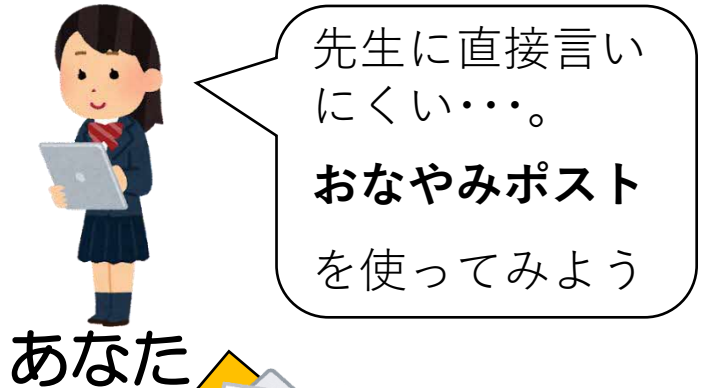
<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/snssoudan.htm>



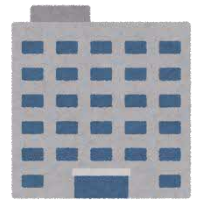
おなやみポスト

あなたの悩み、学校までとどけませんか？

先生が悩みを
聴いてくれます



学校



教育委員会



令和6年度の相談件数は、350件を超えました。

あなたも一人で悩まず、まずは相談してみてください！

おなやみポストはこちらから

- ・小中学校、高校・特別支援学校
 - ・学校のある管内
 - ・市町村名 ・学年 ・氏名
 - ・学校に伝えたいこと ・学校にしてほしいこと
- を入力すると、学校や教育委員会に届きます。



<https://www2.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/kodomo-sos/>

「おなやみポスト」の利用にあたって

学校では…

○一人一台端末からアクセスできます！

- ・学校で使用する端末に、ブックマークを作成し、いつでもアクセスできるようにします。
- ・休み時間など、授業時間外で端末を利用できる時間にアクセスし、学校に伝えたい内容を書き込みます。



家庭では…

○スマートフォンやタブレットなど、家庭にある端末からアクセスできます！

- ・家庭で使用している端末からアクセスして利用できます。
- ・自宅や学校外で感じた不安や悩みなどを、都合のよい時間で書き込むことができます。



相談すると…

○市町村教育委員会や学校に連絡します！

- ・Webページに記入した内容は、市町村教育委員会や学校に連絡します。

○あなたを守ります！

- ・相談内容に応じて、先生が詳しく話を聞いたり、状況を確認したりして、相談したあなたを守ります。



【注意点】

- ・正しく入力していない場合は、学校まで届かないことがあります。
- ・このフォームで送信された内容は、入力したパソコンにデータが残りません。
- ・相談内容を学校に届け、話を聞いたり状況を確認したりするため、名前や学校名の入力が必要です。入力した個人情報は、その他の目的には使用しません。

こちらでも相談受付中！

○子ども相談支援センター（専門の相談員が対応します）

電話：0120-3882-56（毎日24時間、無料で相談できます）

メール：sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

（メールの場合は、返信に時間がかかる場合があります）