

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 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	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。
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） hokkaido.young.carer2022@gmail.com 080-9612-1247（SMS専用） facebook.com/hokkaido.young.support（Facebook） @youngcarer2022（X 旧:Twitter）	開設時間 平日 8:45～17:30	ヤングケアラーに関する相談ができます。