

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） 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。 |
| 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) | 受付時間 平日 8:45～17:30 | ヤングケアラーに関する相談ができます。 |
| | | 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) | | |