

# 主な相談窓口（北海道） 小学生・小学部生用①（令和8年7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<br>（24時間子供SOSダイヤル）<br><br>（メール相談） | 北海道教育委員会<br>（文部科学省）           | 0120-3882-56<br>（0120-0-78310）<br><br>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<br>（こども家庭庁）          | 189<br>（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<br>（こども家庭庁）          |  | 平日9:00～17:00<br>（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<br>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<br>チャイルドライン<br>ほっかいどう | 0120-99-7777                                                                        | 毎日16:00～21:00<br>（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。                                              |
| 少年サポートセンター<br>「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。                                           |

主な相談窓口（北海道）

小学生・小学部生用②（令和8年7月）

| 名称                                    | 所管等            | 電話番号等                                                                                | 受付                                              | 概要                                                                                                               |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こころの電話                                | 北海道立精神保健福祉センター | 0570-064-556<br>(全国共通ナビダイヤル)                                                         | 平日9:00～21:00<br>土日祝10:00～16:00<br>(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<br>(直通)<br>※札幌市民以外の道民対象                                                 | 平日9:00～17:00<br>(12/29～1/3除く)                   |                                                                                                                  |
| 北海道こころの健康SNS<br>相談窓口                  | 北海道保健福祉部       |   | 平日、土曜日、祝日<br>18:00～23:30<br>日曜日<br>18:00～翌朝5:30 | 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<br>北海道<br>(SACRACH さくらこ) | NPO法人ゆいネット北海道  | 0120-8891-77<br>(NTTひかり電話から通話料が無料)<br>または、全国共通ダイヤル # 8891<br>(携帯電話・アナログ固定電話から通話料が無料) | 平日10:00～20:00<br>(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。                                                                                        |
|                                       |                | sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp<br>(メール)                                              |                                                 | LINEでの相談も可<br>(右の二次元コード)<br> |
| 北海道ヤングケアラー相談<br>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<br>(Facebook)                                    |                                                 |                                                                                                                  |
|                                       |                | @youngcarer2022 (X 旧:Twitter)                                                        |                                                 |                                                                                                                  |
|                                       |                |                                                                                      | 受付時間<br>平日 8:45～17:30                           |                                                                                                                  |