




○不登校・いじめなどの悩みごと相談窓口一覧

. . . 保護者向け
 . . . 児童生徒向け
 . . . 保護者・児童生徒向け

〈教育機関〉				
名 称	相談内容 (対象)	受 付	連 絡 方 法	Q R
苫小牧市 SSW (スクールソーシャルワーカー)	不登校など学校関係での相談 (保護者対象)	平日 8時45分~17時15分	電話：0144-32-6568	
子ども専用 悩みごと相談メール	学校・友人・家族などのこと (小・中学生対象)	いつでも入力可能	メール: kyoiku-soudan@city.tomakomai.hokkaido.jp	
子ども専用 悩みごと相談電話	学校・友人・家族などのこと (小・中学生対象)	平日9時~21時	電話：0144-32-0022	
おなやみポスト	いじめなど先生に伝えたいこと (小・中学生対象)	いつでも入力可能 (在籍校の対応)	URL: http://www2.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/kodomo-sos/	
子ども相談支援センター (24時間子供SOSダイヤル)	どんな悩みでもOK (小・中学生対象)	毎日24時間対応	メール: sodan-center@hokkaido-c.ed.jp 電話：0120-3882-56	
ほっかいどう こどもライン相談	どんな悩みでもOK (中学生対象)	毎週月曜日のみ 17時~22時	QRコードより友だち登録	

〈福祉機関〉				
名 称	相談内容	受 付	連 絡 方 法	Q R
とまこまい子ども・若者なんでも 相談案内 KOWAKA (こわか) チャイルドライン ほっかいどう	40才未満の子ども・若者に 関するどんな相談でもOK 悩み全般の相談 (18才まで)	平日 8時45分~17時15分 毎日16時~21時	電話：0144-32-6759 QRコードより簡易相談申請 (24時間受付) 電話：0120-99-7777 (チャット機能あり)	
親子のための 相談 LINE	様々な 家族・家庭の相談	平日9時~17時	QRコードより友だち登録	
北海道いのちの電話	悩み全般の相談	毎日24時間対応	電話：011-231-4343	
こころの電話相談	悩み全般の相談	平日9時~21時 土日祝10時~16時	電話：0570-064-556	
北海道こころの 健康 LINE 相談	日常、学校生活の悩み	日曜18時~翌朝6時 平日/土曜18時~22時	QRコードより友だち登録	

〈警察・法務局〉				
名 称	相談対象	受 付	連 絡 方 法	Q R
常設人権相談所 (対面・電話)	困りごと相談全般	平日 8時30分~17時15分	電話：0144-34-7151	
子どもの人権110番	いじめ・体罰等の相談	平日 8時30分~17時15分	電話：0120-007-110	
LINE じんけん相談	人権に関する相談	平日 8時30分~17時15分	QRコードより友だち登録 アカウント名：「SNS 人権相談」 検索ID：@snsjinkensoudan	
道警少年サポートセンター 「少年相談110番」	いじめ・犯罪等の被害の悩み	平日 8時45分~17時30分	電話：0120-677-110	