

社会的サポート

日本には困ったときに助けてくれる相談機関がたくさんあります。
ここでは、無料相談を受けることができる機関のリストをまとめています。
自分にとって役に立ちそうな相談機関がないか探してみましょう。

目 次

- ① 24 時間子供 SOS ダイヤル（文部科学省）・・・P.2
- ② 子どもの人権 110 番（法務省）・・・P.2
- ③ 全国ヤングテレホン一覧・・・P.3
- ④ 全国いのちの電話一覧・・・P.7
- ⑬ インターネット・SNS に関する相談・・・P.10



①24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

いじめられてつらい思いをしているとき、その他にも悩みがあれば、夜や休日でも24時間いつでも相談できます。保護者からの相談も受けつけています。都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	TEL : 0120-0-78310 (なやみいおう) 受付時間 : 24時間 (年中無休) http://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm (文部科学省)
--------------------------	--

②子どもの人権110番（法務省）

「いじめられている」「親に、暴力をふるわれる」「先生から、罰としてなぐられている」など、あなたが受けている被害を解決するための電話です。

TEL : 0120-007-100 (IP電話の場合は以下の最寄りの法務局の電話へおかけください)

受付時間 : 平日8:30~17:15

土・日・祝日・年末年始は休み

管内	法務局	電話番号	法務局	電話番号
札幌管内	札幌法務局	011-728-0780	旭川地方法務局	0166-37-7838
	函館地方法務局	0138-26-5686	釧路地方法務局	0154-31-3110
仙台管内	仙台法務局	022-225-6070	盛岡地方法務局	019-626-2655
	福島地方法務局	024-536-1155	秋田地方法務局	080-888-4080
	山形地方法務局	023-634-9110	青森地方法務局	017-776-9113
東京管内	東京法務局	03-5213-1422	前橋地方法務局	027-243-0760
	横浜地方法務局	045-226-5582	静岡地方法務局	054-275-3070
	さいたま地方法務局	048-859-3515	甲府地方法務局	055-252-0110
	千葉地方法務局	043-247-9666	長野地方法務局	026-232-8110
	水戸地方法務局	029-231-5500	新潟地方法務局	025-229-0110
	宇都宮地方法務局	028-627-3737		
名古屋管内	名古屋法務局	052-952-8110	福井地方法務局	0776-26-9777
	津地方法務局	059-224-3535	金沢地方法務局	076-292-7843
	岐阜地方法務局	058-240-5510	富山地方法務局	076-441-1161
大阪管内	大阪法務局	06-6942-1183	奈良地方法務局	0742-23-5734
	京都地方法務局	075-231-2000	大津地方法務局	077-522-1060
	神戸地方法務局	078-393-0118	和歌山地方法務局	073-425-2704
広島管内	広島法務局	082-228-4710	鳥取地方法務局	0857-27-3751
	山口地方法務局	083-920-1234	松江地方法務局	0852-26-7867
	岡山地方法務局	086-224-5657		
高松管内	高松法務局	087-821-7862	高知地方法務局	088-822-6505
	徳島地方法務局	088-622-8110	松山地方法務局	089-932-0877
福岡管内	福岡法務局	092-739-4175	熊本地方法務局	096-364-0415
	佐賀地方法務局	0952-28-7110	鹿児島地方法務局	099-259-7830
	長崎地方法務局	095-827-7831	宮崎地方法務局	0985-20-8747
	大分地方法務局	097-532-0122	那覇地方法務局	098-853-4460

③ヤングテレホン一覧

いじめ、不登校、友達関係、非行、親子間のトラブル、犯罪等の被害、虐待等、未成年の悩み事や困り事相談を受けています。専門の相談員（心理職）と、少年問題に詳しい警察官が対応します。家族や学校の先生など関係者からの相談も可能です。希望により、面接相談も受け付けています。

<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html>

都道府県	名称	電話番号・受付時間・メール
北海道	少年相談 110 番 ヤングメール	TEL : 0120-677-110 TEL : 011-242-9000 受付時間：月曜日～金曜日 8時45分～17時30分 https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/consult/soudan/request/request.html
青森県	ヤングテレホン ヤングメール	TEL : 0120-587867 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（祝日・年末年始除く） MAIL : youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/syonen/syounen-soudan.html
岩手県	ヤング・テレホン・コーナー メール相談	TEL : 019-651-7867 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時45分 http://www2.pref.iwate.jp/~hp0802/oshirase/syounenn/01index/index.html
宮城県	少年相談電話 いじめ110番	TEL : 022-222-4970 TEL : 022-221-7867 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.police.pref.miyagi.jp/hp/kenmin/soudan/tuika/syounensoudan.htm
秋田県	やまびこ電話 チャイルド・セーフティー・センター	TEL : 018-824-1212 TEL : 018-831-3421 https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/consultation
山形県	ヤングテレホンコーナー 少年相談メール	TEL : 023-642-1777 受付時間：24時間 https://www.pref.yamagata.jp/800053/m/police/young-telephone.html
福島県	ヤングテレホン いじめ110番	TEL : 024-526-1189 TEL : 0120-795-110 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時 https://www.police.pref.fukushima.jp/08.soudan/kakusyusoudann/011129soudannmadoguti.html
東京都	ヤング・テレホン・コーナー 新宿少年センター相談電話	TEL : 03-3580-4970 TEL : 03-5348-3415 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/sodan/shonen/shonen.html
茨城県	少年相談コーナー	TEL : 029-231-0900（水戸） TEL : 029-847-0919（つくば） 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 MAIL : keishonen@pref.ibaraki.lg.jp https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/a01_safety/youth/center.html

栃木県	ヤングテレホン	TEL : 0120-87-4152 受付時間 : 月曜日～金曜日 9時～16時 http://www.pref.tochigi.lg.jp/keisatu/shonen/support.pdf
群馬県	少年育成センター 少年育成センター	TEL : 027-221-1616 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日除く) https://www.police.pref.gunma.jp/mail/index.htm
埼玉県	ヤングテレホンコーナー ヤングメール	TEL : 048-861-4152 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始除く) https://www.police.pref.saitama.lg.jp/c0030/sodan/soudan-shonen.html
千葉県	ヤング・テレホン	TEL : 0120-783497 受付時間 : 月曜日～金曜日 9時～17時 https://www.police.pref.chiba.jp/shonenka/safe-life_juvenile_delinquency07_02.html
神奈川県	ユーステレホンコーナー	TEL : 045-641-0045 TEL : 0120-45-7867 FAX : 045-641-1975 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始除く) https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesd1004.htm
新潟県	新潟少年サポートセンター	TEL : 025-285-4970 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.city.niigata.lg.jp/mobile/i/soudan/004_m/004_15.html
山梨県	ヤングテレホンコーナー 少年相談受付	TEL : 055-235-4444 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時 (祝日等除く) https://www.pref.yamanashi.jp/police/p_syonen/saportsente.html
長野県	ヤングテレホン メール相談	TEL : 026-232-4970 受付時間 : 毎日24時間 https://www.pref.nagano.lg.jp/police/soudan/shonen/telephone.html
静岡県	少年相談専用電話 メール相談	TEL : 0120-783-410 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/shounen/shounensoudan.html
富山県	ヤングテレホンコーナー 少年相談コーナー	TEL : 0120-873-415 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 MAIL : young110@gaea.ocn.ne.jp http://police.pref.toyama.jp/cms_cat_police/105040/kj00001344.html
石川県	ヤングテレホン いじめ110番	TEL : 0120-497-556 受付時間 : 月曜日～金曜日 9時～17時45分 TEL : 0120-61-7867 受付時間 : 24時間 https://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/security/security13/security05.html
福井県	ヤングテレホン	TEL : 0120-783-214 TEL : 0776-24-4970 (面接相談) 受付時間 : 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 (祝日・年末年始除く) https://www.pref.fukui.lg.jp/kenkei/seanbu/syonen/senterhp/senter.html

岐阜県	ヤングテレホンコーナー 少年相談受付	TEL : 0120-783-800 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.pref.gifu.lg.jp/police/sodan/madoguchi/shonen-support/
愛知県	ヤングテレホン ヤングテレホンEメール	TEL : 052-764-1611 TEL : 0120-7867-70 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時（祝日・年末年始除く） https://www.pref.aichi.jp/police/soudan/shien/soudan.html
三重県	少年相談 110 番	TEL : 0120-41-7867 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時（祝日・年末年始除く） https://www.police.pref.mie.jp/consultation/boy110.html
滋賀県	大津少年サポートセンター 米原少年サポートセンター	TEL : 077-521-5735 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（祝日・年末年始除く） https://www.pref.shiga.lg.jp/police/soudan/303128/104669.html https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/5124882.pdf TEL : 0749-52-0114
京都府	ヤングテレホン	TEL : 075-551-7500 受付時間：毎日24時間 https://www.pref.kyoto.jp/fukei/sodan/shounen_s/yangu/index.html
大阪府	グリーンライン	TEL : 06-6944-7867 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時45分（祝日除く） https://www.police.pref.osaka.lg.jp/seikatsu/12/4/6979.html
兵庫県	ヤングトーク	TEL : 0120-786-109 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時 http://www.police.pref.hyogo.lg.jp/sodan/young/index.htm
奈良県	ヤング・いじめ 110 番	TEL : 0742-23-1108 （少年サポートセンター） TEL : 0744-34-0110 （中南和少年サポートセンター） http://www.police.pref.nara.jp/0000000621.html
和歌山県	ヤングテレホン・いじめ 110 番 メール相談	TEL : 073-425-7867 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時45分 MAIL : e8205001@pref.wakayama.lg.jp https://www.police.pref.wakayama.lg.jp/01_anzen/kodomo/support/index.html
鳥取県	ヤングテレホン ヤングメール	TEL : 0857-22-1574 MAIL : youngmail@pref.tottori.lg.jp 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.pref.tottori.lg.jp/33932.htm
島根県	ヤングテレホン けいさつ・いじめ110番 みやびヤングメール	TEL : 0120-783-419 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 MAIL : young-m@joe2.pref.shimane.jp https://www.city.hamada.shimane.jp/www/contents/1001000001391/index.html
岡山県	ヤングテレホン・いじめ 110 番 ヤングメール	TEL : 086-231-3741 受付時間：24時間 MAIL : youngmail@pref.okayama.jp https://www.pref.okayama.jp/page/detail-74671.html

広島県	ヤングテレホン広島 ヤングメール	TEL : 082-228-3993 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/police7/syonensoudan.html
山口県	ヤングテレホン・やまぐち	TEL : 0120-49-5150 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（祝日等を除く） https://www.police.pref.yamaguchi.lg.jp/kurashi/pc_b003_00027.html
徳島県	ヤングテレホン いじめホットライン	TEL : 088-625-8900 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（土日・祝日除く） TEL : 088-623-7324 受付時間：24時間 https://www.police.pref.tokushima.jp/04anzen/p12059/index.html
香川県	少年相談専用電話	TEL : 087-837-4970（少年サポートセンター） TEL : 0877-33-3015（中讃少年サポートセンター） https://www.pref.kagawa.lg.jp/police/kurashianzen/syounen/sc_support.html
愛媛県	少年相談（警察本部代表）	TEL : 089-934-0110 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時 第1・3土曜日 9時～17時 https://www.police.pref.ehime.jp/syounen/suport-center/2013syounen-sc.html
高知県	ヤングテレホン	TEL : 088-822-0809 https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/syounen/soudan.html
福岡県	ハートケア中央 少年相談案内	TEL : 092-588-7830 https://www.police.pref.fukuoka.jp/seian/shonen/re_new/shonen01.html
佐賀県	ヤングテレホン	TEL : 0120-29-7867 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 https://www.police.pref.saga.jp/soudan_mado/_1532/_1520.html
長崎県	ヤングテレホン メール相談	TEL : 0120-786-714 受付時間：月曜日～金曜日 9時～17時45分（土日・祝日除く） MAIL : young786714@ezweb.ne.jp https://www.police.pref.nagasaki.jp/police/kurashi/shonenka/support-center/
熊本県	肥後っ子テレホン 肥後っ子サポートセンター	TEL : 0120-02-4976 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 MAIL : higokko@police.pref.kumamoto.jp https://www.pref.kumamoto.jp/police/page131.html
大分県	ヤングテレホン メール相談	TEL : 097-532-3741 月曜日～金曜日 9時～17時45分 MAIL : s653300@pref.oita.jp https://www.pref.oita.jp/site/keisatu/soudanhouhou.html
宮崎県	ヤングテレホン	TEL : 0985-23-7867 https://www.pref.miyazaki.lg.jp/police/consul/suport.html
鹿児島県	ヤングテレホン ヤングメール	TEL : 099-252-7867 受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時15分（土日・祝日除く） MAIL : kp-youngmail@police.pref.kagoshima.jp http://www.pref.kagoshima.jp/ja11/police/soudan/soudan/soudan_3.html
沖縄県	ヤングテレホンコーナー	TEL : 0120-276-556 TEL : 098-862-0110 受付時間：月曜日～金曜日 9時30分～18時15分 http://www.police.pref.okinawa.jp/docs/2015022300432/

④全国いのちの電話一覧

「いのちの電話」は、様々な困難や危機にあって、自殺も考えておられる方の相談電話です。
どうぞおひとりで抱えず、その苦しいお気持ちを私たちに聞かせてください。

都道府県	名称	電話番号・受付時間
北海道	旭川いのちの電話	TEL : 0166-23-4343 受付時間 : 月曜日～木曜日 9時～15時30分 金曜日・土日・祝日 24時間
	北海道いのちの電話	TEL : 011-231-4343 受付時間 : 24時間
青森県	あおもりいのちの電話	TEL : 0172-33-7830 受付時間 : 12時～21時
秋田県	秋田いのちの電話	TEL : 018-865-4343 受付時間 : 月曜日～金曜日 12時～20時30分 土日・祝日 12時～17時
岩手県	盛岡いのちの電話	TEL : 019-654-7575 受付時間 : 月曜日～土曜日 12時～21時 日曜日 12時～18時
宮城県	仙台いのちの電話	TEL : 022-718-4343 受付時間 : 24時間
山形県	山形いのちの電話	TEL : 023-645-4343 受付時間 : 13時～22時
福島県	福島いのちの電話	TEL : 024-536-4343 受付時間 : 10時～22時 第3土曜日 24時間
新潟県	新潟いのちの電話	TEL : 025-288-4343 受付時間 : 24時間
長野県	長野いのちの電話	TEL : 026-223-4343 受付時間 : 11時～22時
	松本いのちの電話	TEL : 0263-29-1414 受付時間 : 11時～22時
群馬県	群馬いのちの電話	TEL : 027-221-0783 受付時間 : 9時～24時 第2・4金曜日 24時間
栃木県	栃木いのちの電話	TEL : 028-643-7830 受付時間 : 24時間
	足利いのちの電話	TEL : 0284-44-0783 受付時間 : 15時～21時
茨城県	茨城いのちの電話	TEL : 029-855-1000 受付時間 : 24時間
	茨城いのちの電話・水戸	TEL : 029-350-1000 受付時間 : 24時間
埼玉県	埼玉いのちの電話	TEL : 048-645-4343 受付時間 : 24時間

千葉県	千葉いのちの電話	TEL : 043-227-3900 受付時間 : 24時間
東京都	東京いのちの電話	TEL : 03-3264-4343 受付時間 : 24時間
	東京多摩いのちの電話	TEL : 042-327-4343 受付時間 : 10時～21時 第3曜金曜日 10時～日曜日 21時
	東京英語いのちの電話 (English only)	TEL : 03-5774-0992 受付時間 : 9時～23時
神奈川県	川崎いのちの電話	TEL : 044-733-4343 受付時間 : 24時間
	横浜いのちの電話	TEL : 045-335-4343 (日本語) 受付時間 : 24時間 TEL : 045-336-2477 (スペイン語) TEL : 045-336-2488 (ポルトガル語) 受付時間 : 水曜日 10時～21時 金曜日 19時～21時 土曜日 12時～21時
山梨県	山梨いのちの電話	TEL : 055-221-4343 受付時間 : 火曜日～土曜日 16時～22時
静岡県	静岡いのちの電話	TEL : 054-272-4343 受付時間 : 12時～21時
	浜松いのちの電話	TEL : 053-473-6222 (日本語) 受付時間 : 日曜日～火曜日・祝日 10時～22時 水曜日～土曜日 10時～24時 第2・4土曜日 24時間 (ポルトガル語) 受付時間 : 毎週金曜日
岐阜県	岐阜いのちの電話	TEL : 058-277-4343 受付時間 : 日曜日～木曜日 19時～22時 金曜日～土曜日 19時～翌22時
愛知県	名古屋いのちの電話	TEL : 052-931-4343 受付時間 : 24時間
三重県	三重いのちの電話	TEL : 059-221-2525 受付時間 : 18時～23時
滋賀県	滋賀いのちの電話	TEL : 077-553-7387 受付時間 : 金曜日～日曜日 10時～22時
京都府	京都いのちの電話	TEL : 075-864-4343 受付時間 : 24時間
奈良県	奈良いのちの電話	TEL : 0742-35-1000 受付時間 : 24時間
大阪府	関西いのちの電話	TEL : 06-6309-1121 受付時間 : 24時間
兵庫県	神戸いのちの電話	TEL : 078-371-4343 受付時間 : 平日 8時30分～20時30分 日曜日・祝日 8時30分～16時 土曜日・第2・4金曜日 8時30分～翌8時30分 土曜日・第2・4金曜日が祝日の時 8時30分～16時 20時30分～翌8時30分
	はりまいのちの電話	TEL : 079-222-4343 受付時間 : 14時～翌1時
和歌山県	和歌山いのちの電話	TEL : 073-424-5000 受付時間 : 10時～22時
鳥取県	鳥取いのちの電話	TEL : 0857-21-4343 受付時間 : 12時～21時

島根県	島根いのちの電話	TEL : 0852-26-7575 受付時間 : 月曜日～金曜日 9時～22時 土曜日 9時～22時(連続受付)
岡山県	岡山いのちの電話	TEL : 086-245-4343 受付時間 : 24時間
広島県	広島いのちの電話	TEL : 082-221-4343 受付時間 : 24時間
山口県	山口いのちの電話	TEL : 0836-22-4343 受付時間 : 16時30分～22時30分
香川県	香川いのちの電話	TEL : 087-833-7830 FAX : 087-861-4343 受付時間 : 24時間
愛媛県	愛媛いのちの電話	TEL : 089-958-1111 受付時間 : 12時～24時
高知県	高知いのちの電話	TEL : 088-824-6300 受付時間 : 9時～21時
福岡県	北九州いのちの電話	TEL : 093-653-4343 受付時間 : 24時間
	福岡いのちの電話	TEL : 092-741-4343 受付時間 : 24時間
佐賀県	佐賀いのちの電話	TEL : 0952-34-4343 受付時間 : 24時間
長崎県	長崎いのちの電話	TEL : 095-842-4343 受付時間 : 平日 9時～22時 第1・3土曜日 24時間
熊本県	熊本いのちの電話	TEL : 096-353-4343 受付時間 : 24時間
大分県	大分いのちの電話	TEL : 097-536-4343 受付時間 : 24時間
鹿児島県	鹿児島いのちの電話	TEL : 099-250-7000 受付時間 : 24時間
沖縄県	沖縄いのちの電話	TEL : 098-888-4343 受付時間 : 10時～23時



⑬インターネット・SNSに関する相談

施設名	住所・電話番号・受付時間・メールアドレス・URL
インターネット違法・ 有害情報相談センター	MAIL: info@ihaho.jp 相談フォーム: https://www.ihaho.jp/member/signup.html https://www.ihaho.jp
法務省 インターネット人権相談窓口	〒100-8977 東京都千代田区霞が関1-1-1 (法務省) TEL: 0570-0003-110 (みんなの人権相談) 相談フォーム: https://www.jinken.go.jp/soudan/ja https://www.jinken.go.jp
厚生労働省 「まもろうよ、こころ」	〒110-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL: 0570-064-556 (こころの健康統一ダイヤル) 受付時間: 地域によって対応時間が異なる TEL: 0120-279-338 (よりそいホットライン) TEL: 0120-279-226 (岩手県・宮城県・福島県からおかけになる場合) 受付時間: 24時間 LINE: ID検索@yoriso-chat https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/

※本資料は、科学研究費助成事業 基盤研究 (C)「青少年の心的外傷後ストレス関連障害への認知処理療法の効果検証と導入プログラム開発 (22K03191)」の一環で、当課題の研究費の一部を用いて作成を行った。

資料作成: 片柳章子¹⁾, 牧田潔^{1), 2)}

1) 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

2) 愛知学院大学 心理学部

