

社会生活を円滑に営む上での困難を有する 子ども・若者のための相談先一覧

1	こころの相談	<u>1-2 頁</u>
2	いじめや不登校で悩んでいる方、いじめや暴力、犯罪等の被害に困っている方	<u>3-5 頁</u>
3	ひきこもりの状態にある方やご家族からのご相談	<u>6-8 頁</u>
4	子どもの貧困、虐待に関する相談	<u>9-11 頁</u>
5	生活や就労の相談、仕事の悩みやトラブル	<u>12-17 頁</u>
6	子どもの発達の悩み、少年の非行や問題行動	<u>18-21 頁</u>
7	配偶者やパートナーからの暴力（DV）に関する悩み	<u>22-25 頁</u>

1 こころの相談

こころの健康相談

- * 電話をかけた所在地の都道府県、政令市（北海道、札幌市）が実施している「こころの電話相談」など、公的相談機関に接続します。

＜こころの健康相談（統一ダイヤル）0570-064-556＞

北海道立精神保健センター／札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

月～金：9：00～21：00、土日祝：10：00～16：00

年末年始除く

北海道立精神保健福祉センター

- * 北海道立精神保健福祉センターは、アルコール・薬物・ギャンブル等をはじめとした依存症にかかわる問題・悩みの相談のほか社会的ひきこもり・薬物依存の専門相談を行っています。
- * ご本人やご家族を対象としたさまざまなグループ支援を行っています。
- * 相談は当センターの相談員、精神科の医師が対応します。守秘義務等は厳守します。
- * 依存症は、自分の意思では「やめたくても、やめられない」状態となる病気です。病気のため、適切な時期に治療を受ける必要があります。また、依存症はご本人だけではなく、ご家族の方も巻き込む病気です。しかし、早期に治療を受けることで回復する可能性がある病気です。

電話相談	0570-064-556	月～金：9：00～21：00 土日祝：10：00～16：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
来所相談	011-864-7000	月～金：8：45～17：30（事前予約制） 祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く
依存症全般の相談に対応します。来所相談を希望の方は事前に電話で予約してください。		
ホームページ	http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/r2izonosyou.html	

- * 北海道立精神保健福祉センターでは、薬物問題を持った当事者、ギャンブルや買い物に問題を持った当事者を対象とした相談援助グループを開催しています。
- * また、薬物問題を持ったご家族向けにセミナーや交流会を開催しています。

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

- * 「札幌市依存症相談窓口」では、札幌市にお住まいのアルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人、ご家族、関係機関職員の方からの相談を受け付けています。
- * お電話にて専門の職員が相談内容を伺い、回復のためのアドバイス、面接での相談、適切な専門機関のご案内などを行います。相談の秘密は厳守します。

依存症相談専用電話	011-640-7183	月～金：13：00～16：00 祝日/年末年始（12/29～1/3）を除く
依存症全般の相談に対応します。まずは相談専用電話へご相談ください。		
ホームページ	http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/izonsyoutaisaku.html	

北海道いのちの電話 / いのちの電話

- * いのちの電話は、様々な困難や苦悩にあつて、おひとりで苦しんでおられる方のための相談電話です。どうぞ、そのお気持ちをお聴かせ下さい。

社会福祉法人 北海道いのちの電話

電話相談	011-231-4343	毎日24時間
ホームページ	https://www.inochi-tel.com/	

日本いのちの電話連盟（全国統一）

電話 相談	ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10：00～22：00
	フリーダイヤル	0120-783-556（無料）	毎月10日 8：00～翌朝8：00
			毎日 16：00～21：00
ホームページ		https://www.inochinodenwa.org/	

いのちの電話フリーダイヤルは、毎月10日は24時間、それ以外は16時～21時までです。

北海道ヤングケアラー相談サポートセンター（ヤンサポ）

- * ヤングケアラーやそのご家族等が電話やSNSなどで相談できる窓口です。悩みや不安があるとき、誰かに話を聞いてほしいときは、ひとりで抱え込まず気軽に相談してください。

HP	ebetsu-carers.com	
電話	0120-516-086（通話料無料） ※時間外は080-4136-4129（通話料がかかります）	月～金：8：45～17：30 祝日/年末年始（12/29～1/3）を除く
メール	hokkaido.young.carer2022@gmail.com ※上記HPの入力フォームからも相談できます	
SMS	ショートメール専用 080-9612-1247	
SNS	Facebook : facebook.com/hokkaido.young.support X（旧 Twitter） : @youngcarer2022	

2 いじめや不登校で悩んでいる方 いじめや暴力、犯罪等の被害に困っている方

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

子ども相談支援センター (北海道教育委員会)

- * 「いじめられている」、「いじめられている友だちを助けたい」、「学校へ行きたくても行けない」、「友だちとの関係や、家族との関係で悩んでいる」、「学校の勉強や進路で悩んでいる」など。
- * あなたの悩みを聞かせてください。相談を専門とする人が悩みを聞いてくれます。
- * 名前を言わなくても相談できます。秘密は守ります。

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

でんわそうだん 電話相談	0120-0-78310 (無料)	まいにち24時間対応しています。
-----------------	-------------------	------------------

子ども相談支援センター (北海道教育委員会)

でんわそうだん 電話相談	0120-3882-56 (無料)	まいにち24時間対応しています。
メール相談	sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	急いでいる時は電話をかけてください。

<保護者の皆様へ>

- * お子様の学校生活や子育てについての悩みなどをおきかせください。専門の相談員が対応します。(いじめ、不登校、学業・進路、教師との関係、友人関係、生活全般、親子関係、育児、しつけ、性的マイノリティ、性被害)
- * 来所相談(平日10時~16時)もお受けしています。お電話で予約のご案内をしています。

・ 子ども相談支援センター 札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階
(0120-3882-56)

教育相談電話（北海道各教育局）

* 各教育局の教育相談電話もご利用ください。いじめや不登校などの学校教育に関する悩みなどについての相談を受けています。（平日8：45～17：30）

空知教育局 教育相談電話	0 1 2 6 - 2 2 - 3 9 1 2
石狩教育局 教育相談電話	0 1 1 - 2 2 1 - 5 2 9 7
後志教育局 教育相談電話	0 1 3 6 - 2 2 - 2 2 2 2
胆振教育局 教育相談電話	0 1 4 3 - 2 2 - 6 5 9 4
日高教育局 教育相談電話	0 1 4 6 - 2 2 - 1 3 2 5
渡島教育局 教育相談電話	0 1 3 8 - 4 7 - 9 1 7 7
檜山教育局 教育相談電話	0 1 3 9 - 5 2 - 1 1 2 3
上川教育局 教育相談電話	0 1 6 6 - 4 6 - 5 2 4 3
留萌教育局 教育相談電話	0 1 6 4 - 4 2 - 5 7 1 7
宗谷教育局 教育相談電話	0 1 6 2 - 3 3 - 7 6 3 0
オホーツク教育局 教育相談電話	0 1 5 2 - 4 4 - 7 2 6 2
十勝教育局 教育相談電話	0 1 5 5 - 2 3 - 4 9 5 0
釧路教育局 教育相談電話	0 1 5 4 - 4 3 - 1 4 7 5
根室教育局 教育相談電話	0 1 5 3 - 2 3 - 2 7 1 5

少年相談110番（北海道警察本部少年サポートセンター）

* 北海道警察本部少年サポートセンターでは、20歳未満の方の非行、いじめや犯罪等の被害などに困っている方（本人、家族、関係者）からの相談を受けています。

* 面接による相談も受けています。事前に連絡していただくと、よりスムーズにご相談に応じられますので、まずは、お電話ください。

電話番号（フリーダイヤル）	0 1 2 0 - 6 7 7 - 1 1 0 <small>むりょう</small> （無料）	平日：8：45～17：30
---------------	--	---------------

いじめ電話相談（札幌市教育委員会 少年相談室）

* 札幌市教育委員会少年相談室では、いじめや不登校、学習や進路、健康面や人間関係など、学校生活に関わる相談に応じています。

* 実際の相談は、保護者の方や子ども自身からの相談の両方があり、匿名での相談にも対応しています。

* 相談者の要望に応じながら対応を進めますので、安心してご相談ください。

電話相談	0 1 2 0 - 1 2 7 - 8 3 0（無料）	平日：9：00～17：00
------	-----------------------------	---------------

こ さっぽろし こ けんりきゆうさいきかん
子どもアシストセンター（札幌市子どもの権利救済機関）

- * だれにもいえず、悩んでいること、ありませんか？子どもアシストセンターは、みなさんが電話やメールで、どんなことでも、相談できる場所です。
- * 相談には、お金はいりません。秘密は守ります。一人で悩まず、相談してみませんか？
- * 札幌市に住んでいる、子どものことが対象です。（市外に住んでいる子どもでも、市内の施設や学校で起きたことであれば、相談をすることができます。）
- * 17才までの方が対象ですが、18才になっても、高校生などからは相談を受けます。



子ども専用フリーダイヤル	0120-66-3783（無料）	平日：10：00～20：00 土：10：00～16：00 日/祝/年末年始はお休みです。
大人用ダイヤル	011-211-3783	
メールによる相談	assist@city.sapporo.jp	
子ども専用LINE	「札幌市子どもアシストセンター」を友だち登録してください。	
ホームページ	https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/index.html	

じんけん ばん ほうむしやう
こどもの人権110番（法務省）

- * 学校で「いじめ」を受けて学校に行きたくない。でも、先生や親には言えない…。誰に相談してよいのかわからない…。
- * そんな苦しみを抱えていたら、一人で悩まず、お電話をしてください。
- * 法務局職員又は人権擁護委員が、皆さんのお話を聞いて、どうしたらよいかを一緒に考えます。
- * 相談は無料です。相談内容の秘密は守ります。

電話番号（フリーダイヤル）	0120-007-110（無料）	平日：8：30～17：15 祝日は除きます。
ホームページ	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html	

* インターネット、LINE でも相談を受け付けています。ホームページをご覧ください。

こどもの人権SOS-eメール	https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html	
LINE じんけん相談 検索 ID : @snsjinkensoudan		

3 ひきこもりの状態にある方やご家族からのご相談

北海道ひきこもり成年相談センター / 札幌市ひきこもり地域支援センター

* 公益財団法人北海道精神保健推進協会（こころのリカバリー総合支援センター）内に設置している、ひきこもりに関する第一相談窓口です。直接相談に応じ、必要な助言、関係機関と連携し解決に向けた具体的な方法をとともに考えていきます。

* 北海道の方であれば、ご本人、ご家族、支援者など、どなたからの相談にも応じています。

電話相談	011-863-8733	月～金： 9：30～12：00 13：00～16：00
来所相談	予約制（上記の電話番号）	月～金： 9：00～17：00
メール相談	http://www.kokoro-recovery.org/hikikomori-mail/index.html	
出張相談	予約制（011-861-6353）※札幌市民のみ原則水・土・日（各区年4回）	
訪問相談	※電話相談や来所相談後に検討した場合のみ	

北海道立精神保健福祉センター

* 周囲になじめない、コミュニケーションがうまくいかない、人と接するのが怖い、学校や仕事に行けなくなった、いらいらして親を責めたり、暴力を振るう…等、ご本人やご家族、支援者などの相談に応じています。

* 青年期親の会（対人不安、こだわり、抑うつ、ひきこもり等の青年について悩んでいる親（家族）を対象としたグループ支援も行っています。

電話相談	0570-064-556	月～金：9：00～21：00 土日祝：10：00～16：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
来所相談	011-864-7000	月～金：8：45～17：30（事前予約制） 祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く
ホームページ	http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/sodan.html	

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

* こころの健康に関する電話相談のほか、依存症に関する専門相談に応じています。

電話相談	011-622-0556	月～金：9：00～17：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
	0570-064-556	月～金：17：00～21：00 土日祝：10：00～16：00 年末年始（12/29～1/3）を除く
ホームページ	https://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/index.html	

* ひきこもりの状態にある本人やその家族等が集まり交流する場として、集団型支援拠点「よりどころ」を開催しています。

- ・当事者の会 原則毎月第1及び第3月曜日、第2及び第4水曜日13：30～15：30
- ・家族の会 原則毎月第2及び第4月曜日、第1及び第3水曜日13：30～15：30

※毎月1回はオンラインにて開催しています。

- ・参加費無料・途中入退場自由

※オンライン開催時は事前申し込みが必要です。

札幌市若者支援総合センター（Youth + センター）

* 働きたい、友達を作りたい、生活リズムを整えたい…若者が抱える様々な悩みや希望に寄り添い、実現に向けたサポートをしています。どこに相談して良いかわからない方に、適切な支援機関を紹介する、ワンストップの相談窓口です。

電話相談	011-223-4421	月～土：10：00～18：00 祝日・年末年始・休館日を除く
来所相談	予約制（上記電話番号）	
メール相談	sapporo-saposute@syaa.jp	
ホームページ	https://www.sapporo-youth.jp/center/	

全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」

*平成14年に北海道に設立された全国組織のひきこもりの家族会です。ひきこもりのお子さんを持つ親たちが毎月集まり、年齢やひきこもり状態別などの小グループに分かれた話し合いや、当事者の集まり（すなはま）を開催しています。また、年数回、学習会を行っています。

問合せ先	090-3890-7048 平日10:00~19:00 土日/祝日/年末年始を除く	e-mail	info@hokkaido-hamanasu.com
ホームページ	https://hokkaido-hamanasu.com/		

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

*発達障がいや精神的な困難など、社会の中で生きにくさを感じるひきこもり当事者に対して、手紙や電子メールを中心とした双方に無理のないピア・サポート活動をすすめる団体です。
*当事者の会（SANGOの会）を立ち上げ、地方でも展開するなど、中高年ひきこもり当事者の貴重な居場所づくりに尽力するとともに、札幌市の委託を受け、札幌こころのセンター、札幌市ひきこもり地域支援センターと協同で、公設民営の居場所「よりどころ」当事者の会・家族の会を運営しています。

問合せ先	090-3890-7048 平日10:00~19:00 土日/祝日/年末年始を除く	e-mail	info@letter-post.com
ホームページ	https://letter-post.com/		

4 子どもの貧困、虐待に関する相談

児童家庭支援センター（北海道 保健福祉部 子ども未来推進局 子ども子育て支援課）

- * 児童家庭支援センターは、児童福祉法第44条の2に基づく児童福祉施設です。
- * 子どもや家庭の相談について、児童福祉のいろいろな専門機関と一緒に問題の解決をお手伝いします。
- * 相談料は無料です。（電話相談の場合、通話料は相談者の負担となります。）
- * 相談は、匿名でもかまいません。また、相談者の個人情報、児童福祉法の規定により守られます。
- * 毎日24時間、相談を受け付けています。

<札幌市内>

興正こども家庭支援センター（興正学園）	011-765-1000	札幌市北区新琴似4条9丁目1-1
羊ヶ丘児童家庭支援センター（羊ヶ丘養護園）	011-854-2415	札幌市豊平区月寒東1条17丁目4-33
札幌南子ども家庭支援センター（札幌育児園）	011-591-2200	札幌市南区藤野6条2丁目427番地4
札幌乳児院児童家庭支援センター（札幌乳児院）	011-879-6264	札幌市白石区川北2254-1

<石狩（札幌市を除く）・後志>

エンゼルキッズこども家庭支援センター	011-372-8341	北広島市中央4丁目5-7
--------------------	--------------	--------------

<渡島・檜山>

児童家庭支援センターくるみ	0138-46-5095	函館市亀田中野町38-11
---------------	--------------	---------------

<空知>

光が丘子ども家庭支援センター	0126-22-4486	岩見沢市春日町2丁目3-7
----------------	--------------	---------------

<上川・宗谷・留萌>

美深子ども家庭支援センター	01656-9-2500	美深町字敷島283番地
---------------	--------------	-------------

<オホーツク>

子ども家庭支援センターオホーツク	01584-5-3211	遠軽町生田原伊吹46番地の3
------------------	--------------	----------------

<胆振・日高>

いぶり・ひだか児童家庭支援センターしずく	0144-84-3780	苫小牧市光洋町1丁目16-18
----------------------	--------------	-----------------

<十勝>

十勝こども家庭支援センター	0155-22-3322	帯広市東9条南21丁目1-9
---------------	--------------	----------------

<釧路・根室>

釧路こども家庭支援センター

0154-32-
1150

釧路市旭町16番5号

児童虐待相談 ～児童相談所虐待対応ダイヤル～

- * 「児童虐待かも」と思ったら、すぐにお電話ください。お住まいの地域の児童相談所につながります。
- * 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
- * 通話料は無料です。

全国共通ダイヤル 1 8 9 24時間365日受付

児童相談所（北海道・札幌市）

- * 児童相談所は、18才未満の子どもの心や体のこと、学校・家庭での問題などについて相談に応じ、子どもが明るく、健やかに成長していくよう、お手伝いをする相談機関です。
- * 相談内容の秘密は固く守ります。
- * 相談のための費用はかかりません。
- * 遠方のためなかなか出てこられない方のため、巡回相談も実施しています。（市町村にお申し込みください。）
- * 相談時間は平日8時45分～17時30分（札幌市児童相談所は、17時15分まで）
- * 虐待など、緊急の場合は、いつでもご連絡ください。

<札幌市内> 札幌市児童相談所 011-622-8630

<石狩（札幌市を除く）・後志> 北海道中央児童相談所 011-631-0301

<空知> 北海道岩見沢児童相談所 0126-22-1119

<渡島・檜山> 北海道函館児童相談所 0138-54-4152

<胆振>

室蘭・登別・伊達市、豊浦・洞爺湖・壮瞥町 北海道室蘭児童相談所 0143-44-4152

<胆振（上記を除く）・日高> 北海道室蘭児童相談所苦小牧分室 0144-61-1882

<上川・留萌> 北海道旭川児童相談所 0166-23-8195

<宗谷> 北海道旭川児童相談所稚内分室 0162-32-6171

<オホーツク>	北海道北見児童相談所	0157-24-3498
<釧路・根室>	北海道釧路児童相談所	0154-92-3717
<十勝>	北海道帯広児童相談所	0155-22-5100

子どもコーディネーターへの相談（札幌市 子どものくらし支援担当課）

- * 札幌市では、相談支援に豊富な経験を持つ「子どもコーディネーター」が、児童会館や子ども食堂など地域の子どもの居場所を巡回し、家庭や進路などに関する悩みや不安について、お子さんやご家族、まわりの方からの相談をお受けしています。
- * 困りごとを一緒に考え、適切な支援につなぎます。
- * ご家庭を訪問し、お話を聞くことや電話での相談も可能です。
- * 費用は無料です。



コーディネーター 配置場所	札幌市若者支援総合センター内 (札幌市中央区南1条東2丁目大通バスセンタービル2号館2階)	
電話番号	011-223-4421	平日：10:00～18:00
札幌市公式 ホームページ	https://www.city.sapporo.jp/kodomo/torikumi/taisaku/coordinate.html	

こどもの人権110番（法務省）

- * 親や家族などから、叩かれたり、殴られたり、ひどい暴言を言われているけれど、学校にも、誰にも相談できない…。
- * そんな苦しみを抱えていたら、一人で悩まず、お電話をしてください。
- * 法務局職員又は人権擁護委員が、皆さんのお話を聞いて、どうしたらよいかを一緒に考えます。
- * 相談は無料です。相談内容の秘密は守ります。

電話番号（フリーダイヤル）	0120-007-110（無料）	平日：8:30～17:15 祝日は除きます。
ホームページ	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html	

- * インターネット、LINEでも相談を受け付けています。ホームページをご覧ください。

こどもの人権SOS-eメール	https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html	
LINE じんけん相談 検索 ID : @snsjinkensoudan		

5 生活や就労の相談、仕事の悩みやトラブル

ジョブカフェ北海道（北海道就業支援センター）

- * 「ジョブカフェ北海道」は、北海道が設置している就職支援施設です。
- * 高校生から44才までの、正規雇用を希望する方の、就職相談などに、専任のキャリアアドバイザーが対応します。
- * 在職中の方の悩み等にも対応しています。

電話番号	011-209-4510
開所時間	月～金：10：30～19：00／土：10：00～17：00
ホームページ	https://www.jobcafe-h.jp/

- * 対面での相談のほか、メールや Zoom など Web 相談でも対応しています。（メール相談以外は予約が必要です。）
- * このほか、ジョブカフェ地方拠点（函館、旭川、釧路、帯広、北見）でも対面の相談を受け付けています。詳しくは、ジョブカフェ北海道のホームページをご覧ください。

札幌わかものハローワーク／札幌新卒応援ハローワーク（北海道労働局）

- * 札幌わかものハローワークでは、正社員での就労を目指す若者（概ね35歳未満）を対象に担当スタッフが就職まで一緒にお手伝いします。
また、「就職氷河期世代サポートコーナー」を併設し、就職氷河期世代（概ね35歳以上55歳以下）の方の安定就職に向けた各種支援を行っております。
- * 札幌新卒応援ハローワークでは、新規学校卒業予定者のほか、卒業後3年以内の方に対して、学卒求人の情報提供や職業相談・紹介を行っております。また、就職した後も、職場で困っていることや、仕事上の悩みについての相談も受け付けています。

<札幌わかものハローワーク>

電話番号	011-233-0202
開所時間	平日：10：30～19：00（土・日・祝日・年末年始はお休みです。）
住所	札幌市中央区北4条西5丁目大樹生命札幌共同ビル7階
ホームページ	https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/_119395.html

<札幌新卒応援ハローワーク>

電話番号	011-233-0222(大卒等)/011-200-0194(高卒等)
開所時間	平日：8：45～17：15（土・日・祝日・年末年始はお休みです。）
住所	札幌市中央区北4条西5丁目大樹生命札幌共同ビル 8階（高卒等窓口）／9階（大卒等窓口）
ホームページ	https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-hellowork/list/sapporo/shisetsu/_119390.html

地域若者サポートステーション（厚生労働省委託）

- * 地域若者サポートステーション（通称サポステ）は、働くことに踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方だけでは解決が難しい、「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする、厚生労働省委託の支援機関です。
- * 「働きたいけど、どうしたらよいかわからない・・・」、「働きたいけど、自信が持てず一步を踏み出せない・・・」、「働きたいけど、コミュニケーションが苦手で、不安」、「人間関係のつまずきで退職後、ブランクが長くなってしまった」など、働くことに不安を抱えている、15才から49才までの方や、そのご家族に対し、就労に向けた相談に応じています。
- * 地域若者サポートステーション <http://saposute-net.mhlw.go.jp/about.html>

<総合相談電話受付（メールでも受け付けております。）>

さっぽろ若者サポートステーション	011-223-4421	月～土：10：00～18：00 休館日：日/祝日/年末年始
	sapporo-saposute@syaa.jp	
江別・岩見沢若者サポートステーション	011-887-9214	月～木：10：00～17：00 休館日：金/土/日/祝日/年末年始
	ebetu-saposute@syaa.jp	
はこだて若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0138-86-5450	月～金：10：00～17：00 休館日：土/日/祝日/年末年始
	hakosapo@career-bank.co.jp	
とまこまい若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0144-84-8670	月～土：10：00～17：00 休館日：土曜日月1回開館/日/祝日/年末年始
	tomasapo@career-bank.co.jp	
むろらん地域若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0143-50-6186	月～金：10：00～17：00 休館日：土/日/祝日/年末年始
	tomasapo@career-bank.co.jp	
あさひかわ若者サポートステーション/ サポステ・プラス	0166-73-9228	火～土：10：00～18：00 休館日：月/日/祝日/年末年始
	asasapo@career-bank.co.jp	
オホーツク若者サポートステーション	0157-57-3136	月～金：10：00～18：30 土：10：00～17：00 休館日：第1・3・5土曜日/日/祝日/年末年始
	saposute@workfare.link	

くしろ若者サポート ステーション	0154-68-5102	火～土：10：00～18：00 休館日：月/日/祝日/年末年始
	kushiro-saposute@roukyou.gr.jp	
おびひろ若者サポ ートステーション/ サポステ・プラス	0155-66-7550	月～金：9：30～17：30 休館日：土/日/祝日/年末年始
	obisapo@career-bank.co.jp	

北海道障害者職業センター（(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構）

- * 北海道障害者職業センターでは、障害者職業カウンセラー等を配置し、ハローワーク、障害者就業・生活支援センターとの密接な連携のもと、就職や職場復帰を目指す障害のある方などに対して、支援・サービスを提供しています。
- * 相談は予約制になっていますので、事前に電話またはメールでご連絡ください。
- * 障害種類、障害者手帳の有無は問いません。
- * 利用料は無料です。

	北海道障害者職業センター	旭川支所
電話番号	011-747-8231	0166-26-8231
FAX番号	011-747-8134	0166-26-8232
メール相談	hokkaido-ctr@jeed.go.jp	asahikawa-ctr@jeed.go.jp
開庁日時	8：45～17：00（土日祝、年末年始休暇を除く）	

障害者就業・生活支援センター（北海道）

- * 就職を希望する障がい者や、在職中の障がい者の抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関と連携し、就業支援担当者と生活支援担当者が協力して、就業面及び生活面の一体的な支援を行います。

札幌障がい者就業・生活支援センター『たすく』（札幌市）	☎011-728-2000	task-center@aiwafukusikai.or.jp
小樽後志地域障がい者就業・生活支援センター『ひろば』（小樽市）	☎0134-26-6381	otaru168@celery.ocn.ne.jp
道南しょうがい者就業・生活支援センター『すてっぷ』（函館市）	☎0138-34-7177	step@yuai.jp
くしろ・ねむろ障がい者就業・生活支援センター『ぷれん』（釧路市）	☎0154-65-6500	jiritsu-center@sky.plala.or.jp

十勝障がい者就業・生活支援センター『だいち』（帯広市）	☎0155-24-8989	shien-daichi@ymail.plala.or.jp
空知障がい者就業・生活支援センター『くわ』（岩見沢市）	☎0126-35-7763	kuwa@dofukuji.or.jp
オホーツク障がい者就業・生活支援センター『あおぞら』（北見市）	☎0157-69-0088	aozora@kawahigashinosato.jp
石狩障がい者就業・生活支援センター『のいける』（石狩市）	☎0133-76-6767	noikeru@harunire.or.jp
上川中南部障害者就業・生活支援センター『きたのまち』（旭川市）	☎0166-38-1001	kitanomachi@circus.ocn.ne.jp
道北障害者就業・生活支援センター『いきぬき』（名寄市）	☎01654-2-6168	ikinuki-syu-gyou@wish.ocn.ne.jp
西胆振障がい者就業・生活支援センター『すて〜じ』（伊達市）	☎0142-82-3930	stage@dofukuji.or.jp
東胆振日高障がい者就業・生活支援センター『かけはし』（苫小牧市）	☎0144-56-5119	

母子家庭等就業・自立支援センター（厚生労働省委託）

- * 母子家庭の母等に対し、就業に関する相談、技能習得、就業に関する情報提供に至るまでの一貫した就労支援サービスを提供するとともに、地域生活や養育費に関する専門的な相談を行うなど、総合的な支援をきめ細かく実施し、ひとり親等の自立を支援しています。
- * また、児童扶養手当受給者等に対し、自立に向けた課題を分析し、ケースに応じた自立支援プログラムを策定し、就業や自立を支援しています。

<道南圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0138-24-8040	函館市若松町 35 番 16 号
<オホーツク圏> むつみ会ひとり親等自立支援センター	☎0157-23-4195	北見市北 8 条西 1 丁目
<道北圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0166-21-7181	旭川市 5 条通 4 丁目旭川市ときわ市民ホール 1 階
<釧路・根室圏> 釧路母子家庭等就業・自立支援センター	☎0154-22-2401	釧路市旭町 16-5
<十勝圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0155-20-7751	帯広市公園東町 3-9-1 帯広市グリーンプラザ 1 階
<道央圏> 母子家庭等就業・自立支援センター	☎0143-83-7047	室蘭市東町 2 丁目 3-3 ハートセンタービル 1 階
<札幌市> ひとり親家庭支援センター	☎011-631-4257	札幌市中央区大通西 19 丁目

総合労働相談コーナー（北海道労働局）

- * 職場のトラブルに関するご相談や解決のための情報提供をワンストップで行っています。
- * 解雇、雇止め、配置転換、賃金の引き下げ、募集・採用、いじめ・嫌がらせ、パワハラなどのあらゆる分野の労働問題を対象としています。
- * 性的指向、性自認に関連する労働問題も対象としています。
- * 労働者、事業主どちらからの相談もお受けします。また、学生、就活生からの相談もお受けします。外国人労働者等からの多様な言語に対する相談もお受けします。
- * 専門の相談員が面談もしくは電話で対応します。
- * 予約不要、ご利用は無料です。
- * 相談者のプライバシーの保護に配慮した相談対応を行います。

<総合労働相談コーナー（北海道）>

コーナー名	電話番号
北海道労働局総合労働相談コーナー	011-707-2700
札幌中央総合労働相談コーナー	011-737-1195
札幌東総合労働相談コーナー	011-894-2821
函館総合労働相談コーナー	0138-87-7600
小樽総合労働相談コーナー	0134-33-7651
岩見沢総合労働相談コーナー	0126-22-4490
旭川総合労働相談コーナー	0166-99-4703
帯広総合労働相談コーナー	0155-97-1242
北見総合労働相談コーナー	0157-88-3982
室蘭総合労働相談コーナー	0143-23-6131
苫小牧総合労働相談コーナー	0144-88-8898
釧路総合労働相談コーナー	0154-45-7834
名寄総合労働相談コーナー	01654-2-3186
滝川総合労働相談コーナー	0125-24-7361
稚内総合労働相談コーナー	0162-73-0777
留萌総合労働相談コーナー	0164-42-0463
浦河総合労働相談コーナー	0146-22-2113
倶知安総合労働相談コーナー	0136-22-0206

労働条件相談「ほっとライン」(厚生労働省委託事業)

- * 違法な時間外労働や過重労働による健康障害、賃金不払残業などの問題について、専門知識を持つ相談員が、法令や裁判例をふまえた相談対応や各関係機関の紹介などを行う、電話相談です。
- * セクハラ、パワハラ、マタハラなど職場のいじめや嫌がらせについてのご相談には、専門の相談窓口をご案内するのが基本としています。
- * 電話相談は、労働者、使用者にかかわらず、誰でも無料で、全国どこからでも利用できます。匿名でも相談できます。

電話番号	0120-811-610 (無料)
開設曜日・時間	平日：17:00～22:00 / 土日祝日：9:00～21:00 ※年末年始を除く
ホームページ	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/lp/hotline/

労働相談ホットライン (北海道)

- * 道では、労働問題でお困りの皆様からの相談をフリーダイヤル電話でお受けしています。
- * 相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。労働問題の専門家である社会保険労務士が相談を担当します。

電話番号	0120-81 (ハイ) - 6105 (ロードーコール) (無料)
開設曜日・時間	平日：17:00～20:00 / 土：13:00～16:00

6 子どもの発達の悩み、少年の非行や問題行動

北海道立特別支援教育センター

- * 北海道立特別支援教育センターでは、視覚障がい、聴覚・言語障がい、知的障がい、肢体不自由・病弱、自閉症・情緒障がい、発達障がいの6つの教室を設置し、各種障がいに応じた専門性の高い支援を行っています。
- * 「今後の学びの場について相談したい」、「学習のつまづきや遅れが気になる」、「落ち着きのなさや行動が気になる」、「家庭での関わり方について相談したい」など、保護者の方からの相談に、相談員が対応します。

電話番号	011-612-5030	月～金： 9：00～12：00 13：00～17：00 (祝日、年末年始を除く)
ホームページ	http://www.tokucen.hokkaido-c.ed.jp/	

札幌市子ども発達支援総合センター「ちくたく」

- * 子どもの身心の発達、情緒面や行動面の問題に対し、医療・福祉が連携した支援を行う複合施設です。
- * 発達や精神面でお子さんが困っていたり、ご家族が悩んでいたたりする場合は、ご相談ください。

電話番号	011-821-9861 (地域支援室)	平日：9：00～17：00
ホームページ	https://www.city.sapporo.jp/kenko/iryo/chikutaku/index.html	

児童相談所（北海道・札幌市）

* 児童相談所は、18才未満の子どもの心や体のこと、学校・家庭での問題などについて相談に応じ、子どもが明るく、健やかに成長していくよう、お手伝いをする相談機関です。

* 相談内容の秘密は固く守ります。

* 相談のための費用はかかりません。

* 遠方のためなかなか出てこられない方のため、巡回相談も実施しています。（市町村にお申し込みください。）

* 相談時間は平日8時45分～17時30分（札幌市児童相談所は、17時15分まで）

* 虐待など、緊急の場合は、いつでもご連絡ください。

<札幌市内>	札幌市児童相談所	011-622-8630
<石狩（札幌市を除く）・後志>	北海道中央児童相談所	011-631-0301
<空知>	北海道岩見沢児童相談所	0126-22-1119
<渡島・檜山>	北海道函館児童相談所	0138-54-4152
<胆振> 室蘭・登別・伊達市、豊浦・洞爺湖・壮瞥町	北海道室蘭児童相談所	0143-44-4152
<胆振（上記を除く）・日高>	北海道室蘭児童相談所苦小牧分室	0144-61-1882
<上川・留萌>	北海道旭川児童相談所	0166-23-8195
<宗谷>	北海道旭川児童相談所稚内分室	0162-32-6171
<オホーツク>	北海道北見児童相談所	0157-24-3498
<釧路・根室>	北海道釧路児童相談所	0154-92-3717
<十勝>	北海道帯広児童相談所	0155-22-5100

少年サポートセンター（北海道警察本部少年課）

- * 北海道警察本部少年課のもとに作られた組織で、20歳未満の子どもたちの非行防止や健全育成を図るためのさまざまな活動を行っています。
- * 繁華街や溜まり場などの街頭補導や、非行・犯罪被害に関する相談などを受けています。
- * 臨床心理士の資格を持った「少年心理専門官」が、カウンセリングや心理療法の技術を用いながら、少年の非行や犯罪被害、いじめや児童虐待などに関する相談を受けています。
- * 少年サポートセンターでは、面接による相談も受けています。まずはお電話をしてください。

電話番号 フリーダイヤル	0120-677-110（無料）	平日：8：45～17：30
住所	札幌市中央区北1条西7丁目 プレスト1・7ビル 3階	
ホームページ	http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/	

法務少年支援センター（札幌、函館、釧路、旭川）（法務省矯正局 少年鑑別所）

- * 法務少年支援センターは、少年鑑別所に併設されている相談室です。地域の非行・犯罪の防止、青少年の健全育成を図るためのさまざまな活動を行っています。
- * たとえば、「子どもが学校で友達とトラブルを起こしてしまい、困っている。」などといった悩みについて、心理学等の専門的知識を有する職員が丁寧にお聞きし、保護者の方にお子さんとの接し方を助言したり、お子さんご本人に継続的にカウンセリングや指導を行ったりします。
- * 学校の非行防止教室での講師や、「最近の非行の動向を教えてほしい」、「相談の聞き方を教えてほしい」などの地域の方々さまざまな講演や研修の依頼に対応します。
- * 学校や福祉施設、病院などで行われるケース会議に参加し、支援者の方々と共に対処策を検討したり非行について助言したりしています。
- * ご相談内容の秘密はしっかりと守られます。
- * 相談等のご依頼は、子どもから大人まで、個人から機関・団体まで幅広くお受けしています。
- * ご利用は無料です。電話やメールで受付、電話や来談、訪問、オンラインで相談に対応します（オンラインは札幌のみ）。
- * 相談受付日時：平日9：00～17：00（詳しくは下記までお問い合わせください）

法務少年支援センター さっぽろ （札幌少年鑑別所）	011-787-0111	札幌市東区東苗穂2条1-1-25
	http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei03_00034.html	
法務少年支援センター はこだて （函館少年鑑別支所）	0138-30-7877	函館市金堀町6-15
	http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei10_00002.html	
法務少年支援センター くしろ （釧路少年鑑別支所）	0154-41-5877	釧路市弥生1-5-22
	http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei12_00001.html	

法務少年支援センター —あさひかわ (旭川少年鑑別所)	0166-31-5511	旭川市豊岡1条1-3-24
	http://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei11_00001.html	

*全国共通ダイヤルもあります(0570-085-085)

発達障害者支援センター

- *発達障害者支援センターは、発達障がいのある方への支援を総合的に行うことを目的とした専門的機関です。都道府県・政令市自ら、または都道府県知事等が指定した社会福祉法人などが運営しています。
- *発達障がいのある方とその家族が豊かな地域生活を送ることができるよう、様々な関係機関と連携し、地域における総合的なネットワークを構築しながら、発達障がいのある方や家族等からの様々な相談に応じ、指導と助言を行っています。

北海道発達障害者支援センター「あおいそら」函館市石川町90-7(2階) (問合せ) 0138-46-0851
北海道発達障害者支援道東地域センター「きら星」帯広市西25条南4-9 (問合せ) 0155-38-8751
北海道発達障害者支援道北地域センター「きたのまち」旭川市宮前1条3丁目3番7号 (問合せ) 0166-38-1001
札幌市自閉症・発達障がい支援センター「おがる」札幌市東区東雁来12条4-1-5 (電話受付) 011-790-1616 (火・水・木 10:00~16:00)

7 配偶者やパートナーからの暴力（DV）に関する悩み

配偶者暴力相談支援センター

* 配偶者や交際相手などからの暴力に関する相談を受け付けています。

* 暴力には殴る、けるといった身体的暴力や大声でどなる、傷つく言葉を使う精神的暴力のほか、生活費を渡さない、外で働くことを禁じる経済的暴力や性的行為を強要する、避妊に協力しない性的暴力があります。

名 称		電話番号	受付時間	
北海道	女性相談援助センター	011-666-9955	月～金 9:00～17:00 17:30～20:00 土日祝 9:00～18:00 年末年始を除く	
	保健福祉部子ども政策局子ども家庭支援課	011-221-6780	月～金 9:00～17:00 祝日・年末年始を除く	
	各（総合）振興局 社会福祉課	空 知		0126-25-5648
		石 狩		011-232-4760
		後 志		0136-22-5838
		胆 振		0143-22-5286
		日 高		0146-22-2921
		渡 島		0138-47-5789
		檜 山		0139-52-5785
		上 川		0166-46-5081
		留 萌		0164-43-0011
		宗 谷		0162-33-3399
		オホーツク		0152-45-0500
		十 勝		0155-26-9029
釧 路		0154-41-1110		
根 室	0153-24-5756			
札幌市	配偶者暴力相談センター	011-728-1234	月～金 8:45～20:00 土日祝 11:00～17:00 年末年始を除く	
	男女共同参画室	011-211-3333	月～金 8:45～17:15 祝日・年末年始を除く	
旭川市	配偶者暴力相談支援センター	0166-25-6418	月～金 8:45～17:15 祝日・年末年始を除く	
函館市	配偶者暴力相談支援センター	0138-21-3010	月～金 8:45～17:30 祝日・年末年始を除く	
苫小牧市	配偶者暴力相談支援センター	0144-84-8985	月～金 8:45～17:15 祝日・年末年始を除く	

北海道DV被害者男性専用ダイヤル

相談専用ダイヤル	011-661-3210	月～金：9：00～17：00 祝日・年末年始を除く
----------	--------------	------------------------------

北海道警察本部相談センター

* DV、チカン、ストーカー、いたずら電話など誰にも相談できずにひとりで悩んでいませんか？
女性警察官があなたの悩みにお応えします。

相談専用 ダイヤル	011-241-9110または#9110	24時間対応
ホームページ	http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/consult/soudan/soudan.html	

DV相談^{ぶらす} + (内閣府)

* あなたが配偶者やパートナーから受けている様々な暴力（DV）について、専門の相談員と一緒に考えます。「これってDVかな？」「暴力を振るわれている」「今すぐパートナーから逃げたいけど、どうしたらいいの？」「自分だけでなく子どもたちのことも心配」など、どんなご相談もお気軽にご連絡ください。

相談専用ダイヤル	0120-279-889	24時間受付
メール相談（24時間）チャット相談（12：00～22：00）も受付けています。チャット相談は10か国語に対応。詳しくはホームページをご覧ください		
ホームページ	https://soudanplus.jp/	

※お急ぎの相談については、下記「DV相談ナビ」短縮ダイヤルへご連絡ください。




「DV相談ナビ」短縮ダイヤル（内閣府）

短縮ダイヤル	#8008 *最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。
--------	----------------------------------

性暴力被害（レイプや強制わいせつ等）に関する悩み

性暴力被害者支援センター北海道（さくらこ）（北海道・札幌市）

* 性暴力被害者支援センター北海道は、レイプ、わいせつ行為等の性暴力の被害にあわれた方の支援を行います。産婦人科医、精神科医、弁護士等のさまざまな専門機関の協力のもと運営されています。相談支援員は性被害者支援の女性の専門スタッフです。

相談専用ダイヤル	0120-8891-77 短縮ダイヤル#8891 または 050-3786-0799 ※「さくらこ」対応時間外は、全国コールセンターにつながります。	24 時間対応 
メール相談	sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	
SNS 相談	SACRACH LINE アカウント	

性犯罪被害相談電話性犯罪被害 110 番（北海道警察）

相談専用ダイヤル	# 8 1 0 3	24 時間対応
----------	-----------	---------

ワンストップ支援センター短縮ダイヤル（内閣府）

短縮ダイヤル	# 8 8 9 1 24 時間対応 ※道内発信の場合は「さくらこ」につながります。「さくらこ」対応時間外は、全国コールセンターにつながります。
--------	--

その他の相談窓口


女性の人権ホットライン(法務省)

* 配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシャル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性を巡る様々な人権問題についての相談を受ける専用電話です。

電話は最寄りの法務局、地方法務局につながり、相談は女性問題に詳しい法務局職員又は人権擁護委員がお受けします。相談は無料です。秘密は厳守します。

相談専用ダイヤル	0570-070-810	月～金：8：30～17：15 祝日は除きます。
ホームページ	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken108.html	

* インターネット、LINE でも相談を受け付けています。ホームページをご覧ください。

法務省インターネット人権相談 https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_AD/0101.html	
LINE じんけん相談 検索 ID : @snsjinkensoudan	