

インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面 電話 メール チャット SNS 左記サービス以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった

悩みや不安について話をしたい

解決策について相談したい

どうしたらよいか

ネット上の書き込み・画像を削除したい

書き込んだ相手に損害賠償を求めたい

身の危険を感じている／脅迫されている・犯人の捜査、処罰を求めたい

心のSOS まもろうよこころ (厚生労働省)
www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro
 生きるかつらいほどの悩みや不安を抱えている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。

違法薬物の販売情報、違法なわいせつ画像、児童ポルノ、爆発物・銃砲等の製造、殺人や強盗等の犯罪行為の請負・仲介・誘引、自殺の誘引・勧誘などを通報したい

インターネット上の違法・有害情報を見つけた

弁護士 または 法的トラブル解決のための「総合案内所」法テラス

0570-078374 www.houterasu.or.jp
 関係性内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります。(要件確認あり)

サイバー犯罪の情報提供、相談窓口
 警察または居住地のサイバー犯罪相談窓口
www.npa.go.jp/cyber/soudan.html

ネット上での専門家にご相談したい

迅速な助言 違法・有害情報相談センター (総務省)
www.ihaho.jp

削除要請・助言 人権相談 (法務省)
 0570-003-110 www.jinken.go.jp

プロバイダへの連絡 誹謗中傷ホットライン
www.saferinternet.or.jp/bullying/

迅速な削除の要請 セーフライン
www.safe-line.jp

サイトへの削除依頼 インターネット・ホットライン センター (警察庁)
www.internethotline.jp



※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ(主にウイルスや不正アクセス)に関する技術的な相談に対して「IPA情報セキュリティ安心相談窓口」があります。上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。

こども向け相談窓口一覧(暴力行為・いじめ関連)

資料3
令和8年1月現在

名称	所管等	電話番号・関連URL	概要
「相談窓口を探す」 コーナー	こども家庭庁	https://www.kodomo.cfa.go.jp/soudan/	こどもが抱える様々な困難(いじめ、心の悩み、人権侵害等)について、こども自ら悩みを相談でき、SOSを発信できる相談窓口の情報を掲載しています。
24時間子供SOSダイヤル	文部科学省	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small> (24時間年中無休) https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/061122210.htm	いじめで困ったり、自分や友だちの安全に不安があったりしたときに、全国どこからでも、24時間いつでも、電話で相談できる窓口です(通話料無料)。 電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関につながります。 こどものほか、保護者などからの相談にも応じています。
こどもの人権110番	法務省	0120-007-110 (平日8:30～17:15) https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html	いじめや体罰、虐待など、こどもをめぐる様々な人権問題についての相談を受け付ける専用相談電話です(通話料無料)。 電話は最寄りの法務局につながり、法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じます。
チャット人権相談 (LINEじんけん相談、 こどもの人権SOSチャット)	法務省	<LINEアカウント名> 法務局LINEじんけん相談 <検索ID> @linejinkensoudan (平日8:30～17:15) https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html	チャット形式(LINE)で人権相談ができます。 また、GIGAスクール構想による1人1台端末からも相談を受け付けています(こどもの人権SOSチャット)。
こどもの人権SOSミニレター (便箋兼封筒)	法務省	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00013.html	全国の小中学校の児童生徒を対象に、便箋兼封筒付きのミニレターを配布しています。 返信は、法務局職員又は人権擁護委員が行います。
こどもの人権SOS-eメール (インターネット人権相談)	法務省	https://www.jinken.go.jp/gorinyou/annai_ch/	パソコン、スマートフォンなどからインターネットを利用して、いつでも人権相談することができ、後日、最寄りの法務局からメール、電話又は面談により回答します。
都道府県警察の少年相談窓口 (ヤングテレホニコーナー)	各都道府県 警察	https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html ※都道府県ごとに受付時間が異なります。	こどものことで悩みを抱えている御家族や、いじめ、犯罪等の被害に遭い、悩んでいるこども自身のための相談窓口です(都道府県によっては通話料が有料となります)。