



イラスト：細川詔々（『ツレがうつになりまして。』著者）

話してください、あなたの気持ち
聴かせてください、その悩み

※土日、祝日、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間等	無料通話	
いじめ 虐待 学校や家庭 のこと	「子どもの人権110番」青森地方法務局	0120-007-110	8:30~17:15※	○	
	青森県警察 少年サポート センター	青森 新町センター	0120-58-7867	8:30~17:15※	○
		安方センター	017-776-7676		
		八戸	0178-22-7676		
		弘前	0172-35-7676		
学校のこと 不登校に ついて	「教育行政相談」県教育庁教育政策課	017-734-9868	8:30~17:00※		
	「生徒指導相談電話」県教育庁学校教育課	017-722-7434			
	「学校教育相談」青森県総合学校教育センター	017-728-5575	電話相談8:30~17:00※ 面接相談9:00~17:00※		
	「特別支援教育に関する教育相談」 青森県総合学校教育センター	017-764-1991	9:00~17:00※		
子育て 家庭での 教育	「すこやかほっとライン」(家庭教育相談) 青森県総合社会教育センター	017-739-0101	月・水・木曜日13:00~16:00 (祝日、年末年始除く)		
		<メール相談> https://kosodate-a.net			
不登校、学習、 いじめ、 家庭教育、 発達障害	「親と子と教師の教育相談室 スマイルサポート」 一般財団法人 青森県教育厚生会	0120-783-087	毎週月・水・金9:00~16:00 (面接相談も受け付けています)	○	
		<メール相談> smile@a-kyouiku-kouseikai.or.jp			
18歳までの 子どもが かける電話	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00~21:00 毎日	○	
			<チャット> childline.or.jp		
生活 子育てなど	「女性の人権ホットライン」 青森地方法務局	0570-070-810	8:30~17:15※		
		青森県男女共同参画センター相談室	017-732-1022	9:00~16:00 (年末年始、水曜日除く)	
	夫や恋人から の暴力 離婚について	青森県女性相談所	017-781-2000	平日8:30~20:00 土日祝9:00~18:00	
	母子家庭 父子家庭 寡婦の生活 のこと	公益財団法人 青森県母子寡婦 福祉連合会	一般相談	017-774-3780	8:30~17:15※ (火・木) 8:30~20:00 第2・4日曜10:00~15:00※
			法律相談	017-735-4152	毎月第3火曜日(祝日除く) 13:00~15:00要予約
妊娠・出産、 子どもや 子育て、家庭	青森県子ども家庭支援センター 「総合相談」	017-775-8080	9:00~16:00 (年末年始、水曜日除く)		
人権	「みんなの人権110番」 青森地方法務局 人権相談室 むつ支局、五所川原支局、弘前支局 八戸支局、十和田支局	0570-003-110	8:30~17:15※		

令和4年8月発行

本一覧に関するお問い合わせ先
青森県健康福祉部障害福祉課 障害企画・精神保健グループ
〒030-8570 青森県青森市長島1-1-1 TEL 017-722-1111 (代表)

話してください、あなたの気持ち
聴かせてください、その悩み

こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧

もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず、ぜひ相談してください。
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。
そして、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。
私たちは、しっかりと受け止めます。専門外の相談も、必要に応じて専門の窓口にお繋ぎし、
連携して応えます。だから話してください。一緒に考えましょう。

夜間対応

※土日、祝日、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間等	無料通話
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン (厚生労働省受託事業)	0120-279-338 (フリーダイヤルつなぐささえる)	毎日 24時間	○
死にたいくらい つらい	NPO法人 あおもりいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00 メール相談は左記相談窓口のホーム ページから入室してください	
	県民のための自殺予防 いのちの電話 (青森県補助事業 あおもりいのちの電話)	0120-063-556	毎月1・15日 12:00~21:00	○
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00~22:00	
	「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日 午前8:00~翌日午前8:00	○
DV、ストーカー、 特殊詐欺、犯罪等の 未然防止や生活の安全 に関する相談	警察安全相談室(県警本部) ◎各警察署の相談窓口でも受付	# 9110 又は 017-735-9110	警察安全相談室 8:30~17:00※ ◎各警察署は24時間年中対応	
いじめ、虐待、 学校、家庭	「24時間子供SOSダイヤル」 県教育庁学校教育課	★0120-0-78310 017-734-9188	毎日 24時間	
★虐待 子どもの発達 施設のこと 非行で困って	中央児童相談所	★0120-71-6552 017-781-9744	★子ども虐待ホットライン 24時間受付 ★以外は8:30~17:15※	★のみ通話料無料
	弘前児童相談所	★0120-73-6552 0172-36-7474		
	八戸児童相談所	★0120-74-6552 0178-27-2271		
	五所川原児童相談所	★0120-75-6552 0173-38-1555		
	七戸児童相談所	★0120-78-6552 0176-60-8086		
	むつ児童相談所	★0120-72-6552 0175-23-5975		
児童相談所虐待対応ダイヤル	189	毎日 24時間(全国共通ダイヤル)	○	
配偶者、パート ナー等の暴力が	「DVホットライン」青森県女性相談所	0120-87-3081	24時間(緊急通報専用)	○

SNS・チャット相談

相談窓口	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)
受付時間	月・水・金・土 11:00~16:30 (16時まで受付) 月・火・木・金・日 17:00~22:30 (22時まで受付)	毎日 第1部 12:00~15:50 (15時まで受付) 第2部 17:00~20:50 (20時まで受付) 第3部 21:00~23:50 (23時まで受付) 月曜日 4:00~6:50 (6時まで受付) 毎月1回 最終土曜日~日曜日 24:00~5:50 (5時まで受付)
QRコード	LINE ID @yorisoi-chat	チャット https://yorisoi-chat.jp/
	LINE 	Twitter
	Facebook 	チャット
	LINE・Twitter・Facebook ID@kokorohotcnat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/	

青森県健康福祉部障害福祉課

悩みごと別

※土日、祝日、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間等	無料通話
死にたい くらい つらい	青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00※	
	こころの健康相談統一ダイヤル (所在地域の公的な相談機関につながります)	0570-064-556 <small>(おこなおうまろうよこころ)</small>	9:00～16:00※ 18:30～22:00※	
ひきこもり	青森県ひきこもり地域支援センター	017-787-3953	9:00～16:00※	
眠れない ひどく落ち 込む うつ？	お住まいの市町村健康づくり担当課（お住まいの市町村役場にお問い合わせください。）			
	青森市保健所 保健予防課 「こころの相談窓口」	017-718-3434	8:30～18:00※	
	八戸市保健所 保健予防課	0178-38-0717	8:15～17:00※	
	県保健所 健康増進課 受付時間 8:30～17:15※			
	東地方保健所	017-739-5421	五所川原保健所	0173-34-2108
	弘前保健所	0172-33-8521	上十三保健所	0176-23-4261
	三戸地方保健所	0178-27-5111	むつ保健所	0175-31-1388

病気 ・ 障害など	医療の相談	青森県医師会相談窓口 医療に関する相談	017-723-1911	13:00～16:00※ メールでの相談は受け付けて おりません	
	難病について	青森県難病相談支援センター	0172-62-5514	9:00～16:00 (日祝日、年末年始除く)	
	難病の医療 相談について	青森県立中央病院医療連携部	017-726-8416	8:30～16:30 ※	
	認知症に ついて	認知症疾患 医療センター	県立つくしが丘病院内 (所在地：青森市)	0120-085-255	9:00～16:00 ※
			弘前愛成会病院内 (所在地：弘前市)	0172-35-6464	月～金9:00～17:00 土9:00～12:00 (祝日除く)
			青南病院内 (所在地：八戸市)	0178-27-5977	月～金8:00～16:00
			高松病院内 (所在地：十和田市)	0176-23-7785	月～金8:30～17:15 第1・3・5土8:30～13:45 (祝日除く)
			つがる総合病院内 (所在地：五所川原市)	0173-35-8753	10:00～15:00※
			むつ総合病院内 (所在地：むつ市)	0175-23-3373	9:00～16:30 ※
		青森県若年性認知症総合支援センター	0178-38-1360	月～木9:00～16:00 (祝日、年末年始除く)	
	<メール相談> jakunen@kokorosukoyaka.org				
依存症に ついて	青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00※		
障害に ついて	青森県障害者 社会参加推進 センター	「障害者110番」	017-764-2941	10:00～16:00 (火曜日、祝日、年末年始除く)	
		障害者差別解消相談窓口	017-728-3820	10:00～16:00 (月・水・金・第3日曜日)	
			<FAX> 017-764-2942		
	青森県 発達障害者 支援センター	ステップ（東青・下北地域）	017-777-8201	月～金9:00～17:00※	
		わかば（津軽地域）	0173-26-5254	月～金、第3土曜日 9:00～17:00 (12/29～1/3、8/13～8/15 除く)	
DOORS（県南地域）		0178-51-6181	月～金 9:00～17:00 (12/29～1/3、8/13～8/16 除く)		
	青森県障害者相談センター	0172-32-8437	8:30～17:15※		
福祉サービ スの苦情	福祉サービス相談センター 青森県運営適正化委員会	017-731-3039	9:00～17:00※		

※土日、祝日、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間等	無料通話			
経済問題 ・ 法律問題など	借金 (多重債務) など	「消費者ホットライン」	188 (いやや)	9:00～17:30 土日祝日は10:00～16:00 (年末年始除く)			
		青森県消費生活センター	017-722-3343				
		東北財務局青森財務事務所 多重債務相談	017-774-6488	平日 8:30～12:00 13:00～16:30			
		消費者信用生活協同組合青森事務所	0120-102-143	9:00～17:00 月～金、第2・4土曜日 (祝日除く)			
		消費者信用生活協同組合八戸事務所	0120-102-084				
		消費者信用生活協同組合弘前事務所	0120-102-354	9:00～17:00 (土日、祝日除く)			
		青森りんごの会 (青森多重債務被害等をなくす会)	080-6057-3792	9:30～16:30			
	法的には？	青森県弁護士会「相談案内窓口」 受付時間 9:00～17:00※					
		青森市	017-777-7285	八戸市	0178-22-8823	弘前市	0172-33-7834
		法テラス青森 (日本司法支援センター 青森地方事務所)		0570-078387	9:00～17:00※		
借金 (多重債務) 登記や裁判の こと	青森県 司法書士会	総合相談センター	0120-940-230	毎週水曜日※ 14:00～17:00 (登記全般、相続・遺言に関する 電話相談)			
		相続登記・遺言相談センター	0120-760-230				
	生活と健康をつなぐ法律相談 (青森県障害福祉課申込専用電話)		017-734-9310	月・水・金 9:00～16:00※			
経営が・・・	青森県中小企業団体中央会		017-777-2325	9:00～17:00※			

仕事	労働について	青森労働局 総合労働相談コーナー	017-734-4211	9:30～17:00※
		青森労働局 雇用環境・均等室	017-734-4211	8:30～17:15※
		青森県労働委員会 労働相談ダイヤル	0120-610-782	8:30～12:00※ 13:00～17:15※
	職場のメンタル ヘルス対策で	青森産業保健総合支援センター	017-731-3661	8:30～17:00※

暴力・ 犯罪被害など	暴力団による不当 行為の被害者等 からの相談及び相 談に関する助言	公益財団法人青森県暴力追放県民センター	017-723-8930	9:00～17:00※
		「犯罪被害者等支援相談窓口」 県環境生活部県民生活文化課	017-734-9232	8:30～17:15※
	犯罪被害、犯 罪・交通事故 に関する悩み	公益社団法人 あおもり被害者支援センター	017-721-0783	平日9:00～17:00 ※上記以外、土・日・祝日・年末年始は 留守番電話での対応となります
	性暴力被害に ついて	あおもり性暴力被害者支援センター	017-777-8349	平日9:00～17:00 ※上記以外、土・日・祝日・年末年始は 国のコールセンターにつながります

生活の ことば	生活保護の ことで	各市福祉事務所 (市部の方は、お住まいの市役所にお問い合わせください。)			
		県福祉事務所 受付時間 8:30～17:15※			
		東地方福祉事務所	017-734-9952	西北地方福祉事務所	0173-35-2156
		中南地方福祉事務所	0172-35-1622	上北地方福祉事務所	0176-62-2145
		三戸地方福祉事務所	0178-27-4435	下北地方福祉事務所	0175-22-2296
	生活に困って	青森市自立相談支援窓口	017-723-1340	十和田市自立相談支援窓口	0176-51-6749
		ひろさき生活・仕事応援センター	0172-38-1260 0172-36-3776	三沢市自立相談支援窓口	0176-51-8770
		八戸市生活自立相談支援センター	0178-51-6655	むつ市自立相談支援窓口	0175-22-1111 内2542
		黒石市自立相談支援窓口	0172-52-9600	つがる市生活相談支援センター	0173-42-5678
		五所川原市自立相談支援窓口	0173-35-2166	生活支援ネットワークひらかわ	0172-44-5937
		東地域自立相談窓口	017-752-1888	西北地域自立相談窓口	0173-26-1202
		中南地域自立相談窓口	0172-88-8637	上北地域自立相談窓口	0176-27-5630
		三戸地域自立相談窓口	0178-51-8755	下北地域自立相談窓口	017-764-6906