

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」電話番号一覧表

一人で悩まず、まずは相談してください。
私たちが、しっかりと受け止めます。大丈夫です。必ず力になります。
専門外の相談は、必要に応じ専門の窓口へ繋ぎ、ネットワークで連携して応えます。
だから、話してください。私たちと一緒に考えましょう。

悩みごとなど	相談窓口	電話番号等	受付時間等
「死にたい位、 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
	県民のための自殺予防 いのちの電話 「自殺予防 いのちの電話」 社会福祉法人 いのちの電話	0120-063-556 (フリーダイヤル) 0120-738-556 (フリーダイヤル)	毎月1日 12:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日8:00
「眠れない…」	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	0570-064-556	9:00~16:00※
「ひどく 落ち込む…」	青森市保健所 ・青森市役所障害者支援課相談チーム	017-734-2418	8:30~17:00※
	・健康づくり推進課 成人保健チーム	017-743-6111	8:30~17:00※
	・浪岡事務所健康福祉課 健康推進チーム	0172-62-1114	8:30~17:00※
	東地方保健所	017-739-5421	8:30~17:15※
	弘前保健所	0172-33-8521	
	八戸保健所	0178-27-5111 (内285~287, 393)	
	五所川原保健所	0173-34-2108	
	上十三保健所	0176-23-4261	
むつ保健所	0175-24-1231		
「借金(多重債務)が…」 「登記や裁判のことで…」	青森県司法書士会総合相談センター (あなたの相談に対応する最寄りの司法書士を紹介します)	0120-940-230	10:00~16:00※
「借金(多重債務)が…」 「商品やサービスのことで…」	消費者ホットライン (※通話料は有料)	0570-064-370	・9:00~18:00※ ・土日祝日 10:00~16:00 (年末年始を除く)
	青森県消費生活センター 青森相談室	017-722-3343	
	弘前相談室	0172-36-4500	9:00~17:00※
	八戸相談室	0178-27-3381	
	むつ相談室	0175-22-7051	
「借金(多重債務)が…」	消費者信用生活協同組合		9:00~17:00※
	信用生協青森相談センター	017-752-6755	
	信用生協八戸相談センター	0178-20-8582	

※土日、祝日、年末年始を除く

その悩み、私たちに相談してください。しっかりと受け止めます。

悩みごとなど	相談窓口	電話番号等	受付時間等
「取立ての電話がこわい。」 「借金・ヤミ金などのことで…」	青森多重債務被害等をなくす会 (青森りんごの会)	017-718-3792	9:00~17:00※
「法律的には どうなの？」	青森県弁護士会「相談案内窓口」 青森市 八戸市 弘前市	017-777-7285 0178-22-8823 0172-33-7834	毎日 9:00~16:30
	生活と健康をつなぐ法律相談 (県障害福祉課申込専用電話)	017-734-9310	9:00~16:00※
「労働条件に ついて」	日本司法支援センター青森地方事務所 (法テラス青森) ・面談による無料法律相談 (収入等が一定額以下であること等が要件) ・相談窓口に関する情報提供	050-3383-5552	9:00~17:00※
	青森労働局 総合労働相談コーナー	017-734-4212	9:00~17:15※
	青森労働局 雇用均等室	017-734-4211	8:30~17:15※
「職場のメンタル ヘルス対策で…」	県庁労政・能力開発課 「労働相談専用」	017-773-1777	8:30~17:15※
「夫等の暴力が…」 「セクハラにあって…」	青森産業保健推進センター メンタルヘルス対策支援センター	017-731-3682	9:00~17:00※
「夫等の暴力が」 「離婚について」 「生活や就職のことで…」	女性の人権ホットライン 青森地方法務局 青森県警察本部 子ども・女性安全推進室	0570-070-810 017-723-4211 (内線3038)	8:30~17:15※ 8:30~17:15※ 執務時間のみ
	青森県女性相談所 青森県男女共同参画センター (アビオあおもり) 相談室 一般相談	017-781-2000 017-732-1022	・平日8:30~20:00 ・土日祝日9:00~18:00 9:00~16:00 (年末年始、水曜日を除く)
「母子家庭の 生活のことで…」	財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会 ・一般相談 ・法律相談	017-735-4152 017-774-3780	8:30~17:15※ 第火曜日13:00~15:00 (祝日、年末年始を除く)
「子どもの発達の ことで…」 「施設のことで」 「非行で困って」 「虐待について」☆	中央児童相談所 弘前児童相談所 八戸児童相談所 五所川原児童相談所 七戸児童相談所 むつ児童相談所	017-781-9744 ☆0120-71-6552 0172-32-5458 ☆0120-73-6552 0178-27-2271 ☆0120-74-6552 0173-38-1555 ☆0120-75-6552 0176-60-8086 ☆0120-78-6552 0175-23-5975 ☆0120-72-6552	8:30~17:15※ ☆ 【子ども虐待ホットライン (0120-〇〇-6552)】 は、年中無休、24時間 受付(フリーダイヤル)
「子育てについて」	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、水曜日を除く)
「学校のことで」	県教育庁教育政策課「教育行政相談」	017-734-9868	8:30~17:00※
	青森県総合学校教育センター 「一般教育相談」	017-728-5575	電話相談 8:30~17:00※ 面接相談 9:00~17:00※
「不登校について」	県教育庁学校教育課 生徒指導相談電話	017-722-7434	8:30~17:00※
	県教育庁学校教育課「あたたかテレホン」	017-777-5222	8:30~17:00※
「家庭での 教育のことで」	青森県総合学校教育センター 「こころの教育相談センター」 適応指導	017-728-5575	10:00~14:45※
	「障害児教育相談」 青森県総合社会教育センター 「すこやかほっとライン」(家庭教育相談) <メール相談>携帯電話からは http://kosodate-a.net/i パソコンからは http://kosodate-a.net/	017-764-1991 017-739-0101 (サンキュー オーイオーイ)	9:00~17:00※ 火・木曜日 13:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)

大丈夫、必ず力になります。私たちと一緒に考えましょう!

悩みごとなど	相談窓口	電話番号等	受付時間等
「医療の相談で」	青森県医師会医療相談窓口 医療に関する「苦情・相談窓口」	017-723-1911	13:00~16:00※
「福祉サービスの相談で…」	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※
「障害について相談したい」	青森県障害者社会参加推進センター 「障害者110番」	017-764-2941	10:00~17:00 (火曜日、年末年始を除く)
	青森県発達障害者支援センター 「ステップ」	017-777-8201	8:30~17:30※
	青森県障害者相談センター	0172-32-8437	8:30~17:30※
	青森県難病相談・支援センター	0172-62-5514	9:00~16:00 (日曜・祝日、年末年始を除く)
「生活に困って…」 「生活保護のことで」 「配偶者からの暴力が…」	東地方福祉事務所 中南地方福祉事務所 三戸地方福祉事務所 西北地方福祉事務所 上北地方福祉事務所 下北地方福祉事務所 各市福祉事務所（市部の方は、お住まいの市役所へお問い合わせください）	017-734-9950 0172-35-1622 0178-27-4435 0173-35-2156 0176-62-2145 0175-22-2296	8:30~17:15※
「経営が…」	青森県中小企業団体中央会	017-777-2325	9:00~17:00※
「暴力団が…」 「犯罪被害について」	公益財団法人 青森県暴力追放県民センター 県環境生活部県民生活文化課 犯罪被害者等支援相談窓口 (社)あおもり被害者支援センター	017-723-8930 017-734-9232 017-721-0783	8:30~17:00※ 8:30~17:15※ 月~金、第3土曜日 12:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)
「人権について」	青森地方法務局 人権相談室 「人権相談」 青森地方法務局 むつ支局 青森地方法務局 五所川原支局 青森地方法務局 弘前支局 青森地方法務局 八戸支局 青森地方法務局 十和田支局	0570-003-110	8:30~17:15※
「困りごとが…」	心配ごと相談所・ふれあい相談所 (お住まいの市町村の社会福祉協議会にお問い合わせください)		
「県行政への苦情が…」	県庁 行政相談室	017-734-9139	8:30~17:15※

※土日、祝日、年末年始を除く

青森県障害福祉課ホームページ (<http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/jisatuyobou.html>) では、この一覧表と、より詳細な「関係機関用」一覧表がご覧いただけます。

各相談窓口の詳細等は、「関係機関用」一覧でご確認いただくか、各窓口にご直接お問い合わせください。

主な「24時間受付」、「通話無料」の相談窓口

●24時間受付、フリーダイヤル（通話料無料）

悩みごとなど	相談窓口	電話番号等	受付時間等
「死にたい位、つらい…」	「自殺予防 いのちの電話」 社会福祉法人 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日8:00 (24時間、通話料無料)
どんな悩みでも受け付けます (生活、仕事、自殺念慮、お金、病気、障がい、子育て・離婚、性、DV・性暴力、被災地・原発…)	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター 「よりそいホットライン」	0120-279-338	24時間 (通話料無料)
「虐待かな？」	中央児童相談所 弘前児童相談所 八戸児童相談所 五所川原児童相談所 七戸児童相談所 むつ児童相談所	0120-71-6552 0120-73-6552 0120-74-6552 0120-75-6552 0120-78-6552 0120-72-6552	24時間 (通話料無料)
「配偶者からの暴力が…」	青森県女性相談所 「DVホットライン」	0120-87-3081	24時間 (通話料無料)

●24時間受付（※通話料は有料）

「いじめで困って…」	県教育庁学校教育課 「いじめ相談電話24」	017-734-9188	24時間 (月～日、年中、祝日等も対応)
「犯罪や安全に関する悩みで…」	青森県警察本部 警察安全相談室 ※各警察署の警察安全相談窓口でも受付	017-735-9110 プッシュホン#9110	24時間
「認知症について相談したい」	○「認知症疾患医療センター」 県立つくしが丘病院内 弘前愛成会病院内 青南病院内 高松病院内 ○「老人性認知症センター」 藤代健生病院内 むつ総合病院内 十和田市立中央病院内	017-788-2988 0172-35-6464 0178-27-2016 0176-23-7785 0172-36-5181 0175-22-2111 0176-25-6111	各医療機関にお問い合わせください (救急対応については) 24時間

●フリーダイヤル（通話料無料）

「いじめが…」 「虐待が…」 「学校や家庭のことで…」	子どもの人権110番 青森地方務局	0120-007-110	8:30～17:15※
	青森県警察本部 「ヤングテレホンコーナー」	0120-58-7867	8:30～17:00※
	～18さいまでの子どもがかかるでんわ～ チャイルドライン	0120-99-7777	16:00～21:00 日曜日を除く
「借金(多重債務)が…」 「登記や裁判のことで…」	青森県司法書士会 (あなたの相談に対応する最寄りの司法書士を紹介します)	0120-940-230	9:00～16:00※

※土日、祝日、年末年始を除く

平成25年3月 発行

<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丁目1番1号
TEL 017-734-9307 FAX 017-734-8092

(この印刷物は50,000部作成し、印刷経費は1部当たり4.83円です。)

