

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 <small>(フリーダイヤルつなくささえる)</small>	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		
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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>LINE</p>  <p>ID @yorisoi-chat</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>チャット</p>  <p><a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a></p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>LINE</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Twitter</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Facebook</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>チャット</p>  </div> </div> <p>LINE・Twitter・Facebook ID@kokorohotchat チャット <a href="https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/">https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/</a></p>



# 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	
こころ	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 (おこなおうまろうよこころ)	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※			

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		
借金 (多重債務) 登記や裁判のこと	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※		
	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	
		相続登記・遺言相談センター		0120-760-230	(登記全般、相続・遺言に関する電話相談)	
	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	暴力団による不当な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			
生活のことで	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	



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

イラスト：細川貂々（「ツレがうつになりまして。」著者）

※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	
学校・教育・虐待・いじめ問題など	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> <a href="https://kosodate-a.net">https://kosodate-a.net</a>					
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> <a href="mailto:smile@-a-kyouiku-kouseikai.or.jp">smile@a-kyouiku-kouseikai.or.jp</a>				
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> <a href="http://childline.or.jp">childline.or.jp</a>				
生活・ 子育てなど	夫等の暴力、 セクハラ、 離婚生活や 就職、母子 家庭の生活	「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 017-735-4152	8:30～17:15※ （火・木）8:30～20:00 第2・4日曜10:00～15:00※		
			法律相談				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	人権について	「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）

