



イラスト：細川紹々（「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		
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>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	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	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	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※		
		県庁行政相談室	017-734-9139	8:30～17:15※		
その他	県庁行政相談室	017-734-9139	8:30～17:15※			

令和3年9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1-1-1 TEL 017-734-9307

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きえる）	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	
	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	○
D.V.、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	★のみ 通話料 無料
	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※ （全国共通ダイヤル189）	
	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			
夫等の暴力が	「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相談（LINE）

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・火・木・金・日 17時～22時 水 11時～16時	毎日 第1部12時から15時、第2部17時から20時 第3部21時から23時 毎月最終土曜日から日曜日 24時から5時
QR コード		
	LINE ID検索@yorisoi-chat	LINE ID検索@kokorohotchat

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>(おこなおうまもろうよこころ)</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 精神保健福祉相談チーム	017-765-5285	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

医療の相談	青森県医師会相談窓口 医療に関する「苦情・相談窓口」	017-723-1911	13:00～16:00※	
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)	017-788-2988	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(祝日含む)、第3土曜日 8:30～17:30 (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		
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※		
	青森県 司法書士会	総合相談センター	0120-940-230	10:00～16:00※ (面談相談の電話予約)		
		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 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	月～金10:00～17:00 水曜日のみ20:30まで ※
	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	月・水10:00～21:00 火・木・金10:00～17:00※

生活のことで	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
	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	むつ市生活福祉課	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