



<日中の相談窓口>

| 悩みごと | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間 | 通話無料 | |
|-------------|----------------------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| こころ | こころの病気だけでなく、仕事に行けない等様々な広い悩みに | 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 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | ひきこもりについて | 青森県ひきこもり地域支援センター | 017-787-3953 9:00~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 眠れない、不安や悩みなど | 上十三保健所 健康増進課 | 0176-23-4261 8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| 病気・障害 | 医療の相談について | 青森県医師会相談窓口 | 017-723-1911 13:00~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 難病に関すること | 青森県難病相談支援センター | 0172-62-5514 9:00~16:00 (日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 難病の医療相談 | 青森県立中央病院医療連携部 | 017-726-8416 8:30~16:30 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 認知症に関すること | 認知症疾患医療センター高松病院内 (所在地:十和田市) | 0176-23-7785 8:30~17:15(月~金) 8:30~13:45(第1・3・5土) (祝日を除く) | | |
| | 障がいに関すること | 青森県身体障害者福祉センターねむのき会館 「障害者110番」相談窓口 | 017-764-2941 10:00~16:30 (火曜日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 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) | | |
| 経済・生活 | 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(平日) | |
| | | 青森県消費生活センター | 017-722-3343 | 10:00~16:00(土日祝) | |
| | | 消費者信用生活協同組合八戸事務所 | 0120-102-084 | 9:00~17:00(月~金、 第2・4土曜日)、祝日除 | |
| | 法律、借金(多重債務)、 登記、裁判など | 青森県弁護士会「相談案内窓口」八戸市 法テラス青森 | 0178-22-8823 0570-078-387 | 9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) | |
| 生活困窮 | 生活保護 | 上北地方福祉事務所 | 0176-62-2145 8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 生活に困っている | 上北地域自立相談窓口 | 0176-27-5630 9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| 暴力・犯罪 | 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 9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| | 性暴力被害 | あおもり性暴力被害者支援センター | 017-777-8349 9:00~17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) | | |
| 学校教育・虐待・いじめ | いじめ、虐待、 学校や家庭の悩み | 「子どもの人権110番」青森地方務局 | 0120-007-110 8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く) | ● | |
| | | 「親と子と教師の教育相談室スマイルサポート」 一般社団法人 青森県教育厚生会 | 0120-783-087 ※メール、面接相談もあり、 詳しくはHP検索 | 9:00~16:00(月・水・金) | ● |
| | 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 | 13:00~15:00(月・水・木) (土日、祝日、年末年始を除く) | |
| 生活・子育て | 18才までの子どもが かける電話 | チャイルドライン  | 0120-99-7777 <チャット>childline.or.jp | 毎日16:00~21:00 | ● |
| | 夫等の暴力、セクハラ、離婚、 生活や就職、母子家庭の生活等 | 「女性の人権ホットライン」青森地方務局 | 0570-070-810 | 8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く) | |
| | | 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、水曜日を除く) | |
| | 夫や恋人からの暴力、離婚 | 青森県女性相談所 | 017-781-2000 | 8:30~20:00(平日) 9:00~18:00(土日祝) | |
| | 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、水曜日を除く) | |

もしも、あなた自身のこと、家族のことなど悩みや不安を抱えていたら、ぜひ相談してみませんか。

あなたや家族が抱える、様々な問題を相談できる窓口があります。

まずは、あなたが相談しやすい身近な窓口へお気軽にご相談ください。



<夜間でもつながる窓口>



| 悩みごと | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間 | 通話無料 |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------|------|
| どんな人のどんな悩みでも | よりそいホットライン | 0120-279-338 | 24時間 | ● |
| 死にたいくらいつらい時 | 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 | |
| | 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 | |
| いじめ、虐待、学校、家庭 | 「24時間子供SOSダイヤル」 | 0120-0-78310 | 24時間 | ● |
| | 県教育庁学校教育課 | 017-734-9188 | | |
| 虐待、子どもの発達、 施設、非行 | 七戸児童相談所 | 0120-78-6552 子ども虐待ホットライン | 24時間 | ● |
| | | 0176-60-8086 | 8:30~17:15 | |
| 夫等の暴力 | 「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・チャット等でつながる窓口>



| 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) | あおもりけん親子のための 相談LINE |
|-------|---|--|--|
| 受付時間 | 【月・火・水・木・金】 8:00~22:30(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~日曜日は24:00~5:50 (5時まで受付) | 平日:8:30~17:00 (相談メッセージは24時間受付) |
| QRコード | LINE  チャット  | LINE  facebook  チャット  | LINE  |

<その他生活での困りごとに関する村内の相談窓口>

| 悩みごと | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 |
|-------------|----------------|--------------|----------------|
| 介護に関すること | 居宅介護支援事業者 在宅生活 | 0175-76-2236 | 8:15~17:00(平日) |
| | 六ヶ所村在宅介護支援センター | 0175-72-3886 | 8:15~17:15(平日) |
| | たもぎ在宅介護支援センター | 0175-71-3311 | |
| 障害に関すること | 指定相談支援事業所かけはし | 0175-72-4700 | 8:15~17:15(平日) |
| 中小企業の経営について | 六ヶ所村商工会 | 0175-72-2331 | 8:15~17:15(平日) |
| 生活が苦しい等 | 六ヶ所村社会福祉協議会 | 0175-75-3000 | 8:15~17:00(平日) |