

「こころの相談窓口ネットワーク」 一覧表（関係機関用）

～まず、しっかり受け止める！～

自殺は、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことのできる社会的な問題」です。

県ではこのたび、様々な分野の相談窓口同士がネットワークを構築し、連携して適切に相談に応じ、相談体制の充実を図ることを目的として、この一覧表を作成しました。

このネットワークが幅広く活用され、様々な悩みを抱えた相談者の少しでもお役に立てれば幸いです。

子育て
→P 1, 2

ひきこもり
→P 6

介護
→P 1 1

こころとからだの健康
→P 14, 15, 16, 17

児童虐待
→P 3

仕事・職場
→P 6, 7, 8

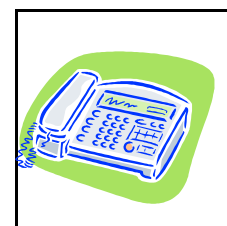
つらい気持ち
→P 1 1



いじめ
→P 4

経済問題
→P 8, 9

遺された方
→P 1 1



家庭内暴力
→P 4, 5, 6

アルコールやギャンブルなどへの依存
→P 1 0

地域生活のさまざまな問題
→P 11, 12, 13



平成23年10月 発行

青森県健康福祉部障害福祉課

相談分野 一覧

no	分野	説明
1	子育て →P 1, 2	子育てに悩む方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
2	児童虐待 →P 3	子どもの虐待を知った人、子どもを虐待してしまうことに悩んでいる方を支援する相談窓口や社会資源です
3	いじめ →P 4	学校でのいじめに悩む子ども自身や、その子どものことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
4	家庭内暴力 →P 4, 5, 6	家庭内の暴力に悩んでいる方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
5	ひきこもり →P 6	ひきこもりのことで悩んでいる方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
6	仕事・職場 →P 6, 7, 8	過重労働、職場における人間関係、さまざまなハラスメントに悩んでいる方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
7	経済問題 →P 8, 9	借金などの経済的問題に悩む方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
8	アルコールやギャンブルなどへの依存 →P 10	飲酒に関連するさまざまな問題や健康上の問題、あるいは、ギャンブルや薬物などの依存症の問題に悩む方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
9	介護 →P 11	高齢者の介護をしている方、あるいは、介護されている高齢者を支援する相談窓口や社会資源です
10	つらい気持ち →P 11	死にたい、消えてしまいたい気持ちになる方、自傷行為や自殺未遂の経験のある方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
11	遺された方 →P 11	自殺でご家族や友人をなくされた方のつらい気持ちや悩みを分かち合い、支援する相談窓口や社会資源です
12	地域生活のさまざまな問題 →P 11, 12, 13	近隣や地域での生活の問題に悩んでいる方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です
13	こころとからだの健康（うつ病などの精神疾患や心身の不調など） →P 14, 15, 16, 17	心身の健康についての悩みをかかえて生きている方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口や社会資源です

※ この相談窓口の一覧表は、自殺予防総合対策センターホームページ内の「いきる・ささえる相談窓口」(<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>)でもご覧いただけます。

相談分野 小分類一覧

No	相談分野
1	子育て →P 1, 2
2	児童虐待 →P 3
3	いじめ →P 4
4	家庭内暴力 →P 4, 5, 6
5	ひきこもり →P 6
6	仕事・職場 →P 6, 7, 8
7	経済問題 →P 8, 9
8	アルコールや ギャンブルなど への依存 →P 10
9	介護 →P 11
10	つらい気持ち →P 11
11	遺された方 →P 11
12	地域生活のさま ざまな問題 →P 11, 12, 13
13	こころとからだの健 康(うつ病などの精 神疾患や心身の不調 など) →P 14, 15, 16, 17



相談分野 (小分類)						
子育て	教育					
児童虐待						
いじめ						
家庭内暴力	DV (ドメスティックバイオレンス) = 配偶者からの暴力等					
ひきこもり						
仕事・職場	障害者	母子寡婦	産業保健			
経済問題	多重債務	金融・消費生活	福祉等			
アルコールやギャンブルなどへの依存						
介護						
つらい気持ち						
遺された方						
福祉等	法律	女性・母子寡婦	人権	犯罪・生活安全	交通事故	行政
こころとからだの健康	女性	産業保健	障害			

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）	
子育て	中央児童相談所 (東青地城東民局地域健康福祉部 とも相談総室)	各児童相談所	017-781-9744 ※0120-71-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/chuojisou.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	子どもへの心身障害、しつけ、適性、非行、養護、いじめ、虐待、不登校等の相談に応じています。	
	弘前児童相談所 (中南地城東民局地域健康福祉部 とも相談総室)		0172-32-5458 ※0120-73-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/hiro-jiso.html				
	八戸児童相談所 (三八地城東民局地域健康福祉部 とも相談総室)		0178-27-2271 ※0120-74-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/ha-jiso.html				
	五所川原児童相談所 (西北地城東民局地域健康福祉部 とも相談総室)		0173-38-1555 ※0120-75-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/goshogawarajisou.html				
	七戸児童相談所 (上北地城東民局地域健康福祉部 とも相談総室)		0176-60-8086 ※0120-78-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/shichinohe_jiso.html				
	むつ児童相談所 (下北地城東民局地域健康福祉部 とも相談総室)		0175-23-5975 ※0120-72-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/mutsujisou.html				
	子ども家庭支援センター総合相談		青森県子ども家庭支援センター	017-775-8080	http://www.apio.pref.aomori.jp/kodomo2011/index.html	9:00～16:00	水曜日、年末年始	子育て等の子どもと家庭に関わる様々な相談に応じています。
	青森県母子寡婦福祉連合会 一般相談		財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会	017-735-4152	http://aomori-kenboren.com/	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	母子家庭の母等の生活、養育、資格取得講習会等に関すること。
	法律相談			017-774-3780		第3火曜日 13:00～15:00	上記以外の曜日、祝日、年末年始	離婚による子どもの養育費、親権、金銭問題、慰謝料に関すること、相続に関すること、消費者金融等金銭に関すること等（要予約）。
	弘前市福祉事務所 子育て支援相談電話 (子育て支援課)		弘前市	0172-33-0003	なし	9:00～16:00		子育て支援に関する情報提供、保護者が抱える疑問・悩みの相談。
	八戸市福祉事務所 家庭(児童)婦人等相談室 (子ども家庭課)		八戸市	0178-43-2111 (内線274、378)	なし	9:00～16:00	土日、祝日、年末年始	家庭、児童、生徒及び女性問題に関する相談。
	十和田市保健センター (健康推進課)		十和田市	0176-25-1181	kenko@city.towada.lg.jp	8:30～17:15		子育てに悩む方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口。
	平川市福祉事務所 (福祉課)		平川市	0172-44-1111	なし	8:30～17:00		高齢者、児童、障害者に関する相談に応じています。
	「ヤングテレホンコナー」 (フリーダイヤル) 県警察本部少年課		青森県警察本部 生活安全部 少年課	0120-58-7867	http://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/syouner/peemav/index.html			少年・家族からの家庭・学校問題・友人関係などに悩むこと・困り事や、少年の被害に関する相談、児童虐待の情報等に関する相談に応じています。 ★ヤングメール★ 受付は、24時間いつでも。 回答は、2～3日後にメールで回答(土、日、祝日、年末年始以外)となりますので、お急ぎの方は、ヤングテレホンまたは最寄りの警察署へご相談下さい。
「ヤングテレホンコナー」 青森警察署	青森警察署	017-776-7676				ヤングメールへのご相談は 下のアドレスからどうぞ。 【ヤングメールアドレス】 youngmail1-587867@extra.ocn.ne.jp		
「ヤングテレホンコナー」 八戸警察署	八戸警察署	0178-22-7676						
「ヤングテレホンコナー」 弘前警察署	弘前警察署	0172-35-7676						

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）
子育て (教育)	教育行政相談	青森県教育庁 教育政策課	017-734-9868	なし	8:30～17:00		県教育行政についての意見や要望等について
	一般教育相談		017-728-5575	http://www.edu-cpref.aomori.jp/sodan/	電話相談 8:30～17:00 面接相談 9:00～17:00		子どもの成長過程で起こるさまざまな教育上の問題に関すること ・不登校に関すること ・いじめに関すること ・心身の発達に関すること ・進路や適性に関すること ・学業や行動に関すること ・性格や行動に関すること ・学校教育に関すること ・家庭教育に関すること
	適応相談・適応指導 「こころの教育相談センター」	青森県総合学校教育センター (青森県教育庁 学校教育課)	017-728-5575		10:00～16:45	土日、祝日、年末年始	不登校児童生徒の自立援助のための適応相談・適応指導
	障害児教育相談		017-764-1991	http://www.edu-cpref.aomori.jp/tokushi/soudan.html	9:00～17:00		子どもの成長過程で起こるさまざまな教育上の問題に関すること ・心身の発達に関すること ・障害の状態や程度に関すること ・学校、幼稚園、保育所(園)等における指導に関すること ・就学及び進路等に関すること
	地区就学相談・教育相談会	青森県教育庁 学校教育課 特別支援教育推進室	017-734-9882	なし	毎年5月頃、幼稚園、保育所(園)、学校等を通じて案内され、居住の市町村教育委員会に申し込む		県内6地区において（毎年7月下旬～8月中旬）相談会を開催 ・子どもの障害や気にかかる行動、保護者の養育について ・就学について ・幼稚園、保育所(園)、学校における生活面や学習面の支援について
	ふれあいテレホン (家庭教育相談)	青森県総合社会教育センター (青森県教育庁 生涯学習課)	017-739-0101	http://kosodate-a.net/ ※メール相談あり (右欄参照)	10:00～16:00	祝日、年末年始	小・中学生を持つ親を対象に家庭教育全般にわたる相談 小・中学生自身の不安や悩み等に関すること 【メール相談】 メール相談は、乳幼児から高校生までの子どもを持つ親が対象（登録制） ・携帯電話からは http://kosodate-a.net/ ・パソコンからは http://kosodate-a.net
	チャイルドライン	チャイルドラインあおもり チャイルドライン支援センター	0120-99-7777 (全国フリーダイヤル)	http://www.childline.or.jp/	月曜日～土曜日 午後4時～午後9時	日曜日	18歳までの子どもへのヘルプラインで、基本的に指導等はせず「話を聴く」ことに徹した姿勢をとっています。どんな内容でも良しく、名前も乗らなくて良いです。専門の養成講座を終了したボランティアが電話を受けています。

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)	
児童虐待	中央児童相談所 (東青地域圏民局地域健康福祉部 とも相談室)	各児童相談所	017-781-9744 ※0120-71-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/chuojisou.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	子どもの心身障害、しつけ、適性、非行、養護、いじめ、虐待、不登校等の相談に応じています。	
	弘前児童相談所 (中蘭地域圏民局地域健康福祉部 とも相談室)		0172-32-5458 ※0120-73-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/hiro-jiso.html				
	八戸児童相談所 (三八地域圏民局地域健康福祉部 とも相談室)		0178-27-2271 ※0120-74-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/ha-jiso.html				
	五所川原児童相談所 (西北地域圏民局地域健康福祉部 とも相談室)		0173-38-1555 ※0120-75-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/goshogawarajiso.html				
	七戸児童相談所 (上北地域圏民局地域健康福祉部 とも相談室)		0176-60-8086 ※0120-78-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/shichinohe_jiso.html				
	むつ児童相談所 (下北地域圏民局地域健康福祉部 とも相談室)		0175-23-5975 ※0120-72-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/mutsujiso.html				
	子ども人権110番		青森地方法務局	0120-007-110				子どもの人権一般についての相談。
	「人権相談」 青森地方法務局 人権相談室		青森地方法務局					
	青森地方法務局 むつ支局		青森地方法務局	0570-003-110	http://www.moj.go.jp/jinken/net/aomori/aomori_index.htm	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	人権問題、心配ごと相談
	青森地方法務局 五所川原支局		青森地方法務局					
	青森地方法務局 弘前支局		青森地方法務局					
	青森地方法務局 八戸支局		青森地方法務局					
	青森地方法務局 十和田支局		青森地方法務局					
	「ヤングテレホンコーナー」 (フリーダイヤル) 県警察本部少年課		青森警察本部 生活安全部 少年課	0120-58-7867				
「ヤングテレホンコーナー」 青森警察署	青森警察署	017-776-7676	http://www.police.pref.aomori.jp/seibanbu/syounen/peemav/index.html					
「ヤングテレホンコーナー」 八戸警察署	八戸警察署	0178-22-7676						
「ヤングテレホンコーナー」 弘前警察署	弘前警察署	0172-35-7676						

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）						
3	いじめ相談電話24 生徒指導相談 あたたかテレホン	青森県教育庁 学校教育課	017-734-9188	なし	毎日24時間 年中（祝日等も 対応）	なし	いじめにかかわること						
			017-722-7434		8:30～17:00	土日、年末 年始	進路、学習、いじめ、不登校及び問題行動 等、学校生活にかかわること全般について						
			017-777-5222										
	いじめ 3	「ヤングテレホンコーナー」 （フリーダイヤル） 県警察本部少年課 「ヤングテレホンコーナー」 青森警察署 「ヤングテレホンコーナー」 八戸警察署 「ヤングテレホンコーナー」 弘前警察署	青森県警察本部 少年課 青森警察本部 少年課 青森警察署 八戸警察署 弘前警察署	0120-58-7867	http://www.police.pref.aomori.jp/seinbau/syounen/peemav/index.html			少年・家族からの家庭・学校問題・友人関係などに関する悩みごと・困り事や、少年の被害に関する相談、児童虐待の情報等に関する相談に応じています。 ★ヤングメール★ 受付は、24時間いつでも。 回答は、2～3日後にメールで回答（土、日、祝日、年末年始以外）となりますので、お急ぎの方は、ヤングテレホンまたは最寄りの警察署へご相談下さい。 ヤングメールへのご相談は 下のアドレスからどうぞ。 【ヤングメールアドレス】 youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp					
				017-776-7676		8:30～17:00	土日、年末 年始						
				0178-22-7676									
				0172-35-7676									
				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		（東青森地区） （中青森地区） （西青森地区） （北青森地区） （南青森地区）	各児童相談所	017-781-9744 ※0120-71-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/chuojisou.html			子どもの心身障害、しつけ、適性、非行、養護、いじめ、虐待、不登校等の相談に応じています。 ※【子ども虐待ホットライン】 子どもの虐待についての相談に応じています。 児童相談所全国共通ダイヤル 0570-064-000 電話をした場所を管轄する児童相談所につながります。 (8:30～17:15 有料)	
								0172-32-5458 ※0120-73-6552		8:30～17:15	土日、年末 年始		
								0178-27-2271 ※0120-74-6552					
家庭内暴力 4	（三八地区） （西北地区） （東北地区） （南東北地区）	各児童相談所	0173-38-1555 ※0120-75-6552	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/goshogawarajisou.html	※「子ども虐待ホットライン」は24時間受付（フリーダイヤル）								
			0176-60-8086 ※0120-78-6552										
			0175-23-5975 ※0120-72-6552										

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）
家庭内暴力	青森県立精神保健福祉センター 思春期精神保健福祉相談	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3957 017-787-3958	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/soudan.html	9:00～12:00	土日、祝日、年末年始	ひきこもり、家庭内暴力、拒食、過食など、思春期に起こりかねない問題について相談をお受けします。相談は予約制です。あらかじめご相談者の電話で予約してください。
	「ヤングટેレホンコーナー」 青森警察署 県警察本部少年課	青森警察本部 生活安全部 少年課	0120-58-7867	http://www.pref.aomori.lg.jp/seianbu/syounen/peemnavi/index.html	8:30～17:00	土日、祝日、年末年始	少年・家族からの家庭・学校問題・友人関係などに関する悩みごと・困り事や、少年の被害に関する相談、児童虐待の情報等に関する相談に応じます。 ★ヤングメール★ 受付は、24時間いつでも。 回答は、2～3日後にメールで回答（土、日、祝日、年末年始以外）となりますので、お急ぎの方は、ヤングテレホンまたは最寄りの警察署へご相談下さい。 ヤングメールへのご相談は 下のアドレスからどうぞ。 【ヤングメールアドレス】 youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp
	「ヤングટેレホンコーナー」 青森警察署	青森警察署	017-776-7676				
	「ヤングટેレホンコーナー」 八戸警察署	八戸警察署	0178-22-7676				
	「ヤングટેレホンコーナー」 弘前警察署	弘前警察署	0172-35-7676				
	子ども・女性安全推進室	青森県警察本部 生活安全企画課	017-723-4211 (内線3038)	http://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/seian_kikaku/stdv_top.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	配偶者からの暴力（DV）、男女関係についての相談。
青森県女性相談所	青森県女性相談所	017-781-2000	http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/2008-0624-1412-596.html	①8:30～20:00 ②土日、祝日 9:00～18:00	①土日、祝日 ②月～金	売春禁止法に基づく保護及び生活問題、夫等の暴力による被害、家庭紛争、離婚問題、就職等、日常生活上問題を有する女性の各種相談や、配偶者暴力防止法に基づく「配偶者暴力相談支援センター」として配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護のための相談等に応じます。	
DVホットライン		0120-87-3081		24時間	なし	DVの通報・緊急用の電話で24時間つながります。※DV（ドメスティックバイオレンス）＝配偶者からの暴力	
家庭内暴力（DV等）	東地方福祉事務所 (東青森県民局地域健康福祉部福祉総室)	各地方福祉事務所	017-734-9951	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/hj-fukushi/h-huku-index.html			
	中南地方福祉事務所 (中南地域県民局地域健康福祉部福祉総室)	各地方福祉事務所	0172-35-1622	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ch-fukushi/index.html			
	三戸地方福祉事務所 (三八地域県民局地域健康福祉部福祉総室)	各地方福祉事務所	0178-27-4435	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/se-fukushi/index2.html			
	西北地方福祉事務所 (西北地域県民局地域健康福祉部福祉総室)	各地方福祉事務所	0173-35-2156	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/se-fukushi/2008-0624-1703-425.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	女性が抱える様々な悩み、生活相談、また「配偶者暴力相談支援センター」として、配偶者からの暴力被害の相談に応じています。
	上北地方福祉事務所 (上北地域県民局地域健康福祉部福祉総室)	各地方福祉事務所	0176-62-2145	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ka-fukushi/2008-0624-1349-466.html			
	下北地方福祉事務所 (下北地域県民局地域健康福祉部福祉総室)	各地方福祉事務所	0175-22-2296	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/si-fukushi/ukusjimusyo.html			

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）
4 家庭内暴力 (DV)	女性の人権ホットライン	青森地方法務局	0570-003-110	http://www.moj.go.jp/jinken/aomori/aomori_index.htm	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	女性の人権一般についての相談。
	「人権相談」 青森地方法務局 人権相談室						
	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						
5	青森県立精神保健福祉センター 思春期精神保健福祉相談	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3957 017-787-3958	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/soudan.html	9:00～12:00	土日、祝日、年末年始	ひきこもり、家庭内暴力、拒食、過食など、思春期に起こりかちな問題について相談をお受けします。相談は予約制です。あらかじめこちらの電話>で予約してください。
6 仕事・職場	青森労働局 総合労働相談コーナー	青森労働局 総務部 企画室内	017-734-4212	http://www.aomori.lg.jp/soudan/index.html	9:00～17:15	土日、祝日	労働条件、募集採用、労働問題等に関する分野の相談
	青森労働局 総合労働相談コーナー		017-734-4444				
	青森労働局 総合労働相談コーナー		0172-33-6411				
	青森労働局 総合労働相談コーナー		0178-46-3311				
	青森労働局 総合労働相談コーナー		0173-35-2309				
	青森労働局 総合労働相談コーナー		0176-23-2780				
	青森労働局 雇用均等室	青森労働局	0175-22-3136		8:30～17:15		職場での性別を理由とする差別、間接差別、妊娠出産等を理由とする不利益取扱い等セクシュアルハラスメント、母性健康管理、育児・介護休暇等に関する相談。
	青森県商工労働部労政・能力開発課 「労働相談専用」	青森県庁 労政・能力開発課	017-773-1777	なし	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	労働に関する全般的な相談に応じています。
	ジョブカフェおおもり	青森県若年者就職支援センター（青森県庁 労政・能力開発課）	017-731-1311	http://www.jobcafe-aomori.jp/	9:00～17:45	年末年始、アスレチックの休館日	中、高、大学生等おおもり40歳未満の若年求職者等に対する職業や能力開発、創業支援の情報提供、就業支援等の相談に応じています。
	青森県看護協会 会員に対する電話相談	青森県看護協会	017-723-2857	http://egao-park.net/	火曜日13:30～15:30	左記以外の曜日、祝日、年末年始	メンタルヘルス、医療事故、労働問題等に関することについて理事が相談に応じています。相談は無料。

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）
（ 仕事・職場・ 者・障害 ）	青森障害者職業センター	青森障害者職業センター	017-774-7123	http://www.jeed.or.jp/~jeed/location/ghiki/02_aomori.html	9:00～17:00		障害をお持ちの方と事業主の方へ、雇用前から雇用後の職業生活に係る各種サービスを提供。
	青森県母子寡婦福祉連合会 一般相談 就業相談	財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会	017-735-4152 017-774-3780	http://aomori-kenboren.com/	8:30～17:15 8:00～17:15	土日、祝日、年末年始	母子家庭の母等の生活、養育、資格取得講習会等に関すること。 母子家庭の母等の就業、資格取得等に関すること。
（ 仕事・職場 （母子寡婦） ）	母子家庭等就業・自立支援センター	財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会（青森県庁こどもみらい課）	017-735-4152				母子家庭、寡婦の身上相談、就業相談等に応じ、希望により就業情報を提供しています。
	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	青森産業保健推進センター	017-731-3682	http://www.sampo02.jp/	9:00～17:00	土日、祝日、年末年始	メンタル関連について、担当相談員が相談に応じます。又、来所による相談（無料）も受け付けています（要予約）。
（ 仕事・職場 （産業・保健） ）	東青地域産業保健センター 青森市医師会館		017-777-1501		第2水曜日 13:00～15:00 水曜日 18:00～20:00		
	フリーダイヤル		0120-668-226	http://www.aoshi.aomori.medic.or.jp/222sangyo.htm			
	フリーダイヤル		0120-669-226		第2、4日曜日 10:00～12:00		
	弘前・黒石地域産業保健センター 弘前市医師会館4階 相談室 城産業保健センター		0172-32-2371	http://www.hirosaki.aomori.medic.or.jp/sampo/index.html	金曜日 18:30～19:30		
	八戸地域産業保健センター 八戸市医師会	青森県医師会	0178-43-3954		第2水曜日 13:00～15:00 第1水曜日 13:00～15:00	左記以外の曜日、祝日	厚生労働省が青森県医師会に委託して、県内に6箇所（東青、弘前・黒石、八戸等）設置されています。 地域産業保健センターでは、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の小規模事業場を対象に、健康相談・健康指導等の産業保健サービスを無料で提供しております。
	三戸郡医師会の病院又は医院		0179-20-6030		第1水曜日 13:00～15:00		
	五所川原地域産業保健センター 北五医師会		0173-35-0059	なし	第1・2・4木曜日 13:00～15:00 第3木曜日		
	西津軽郡医師会の病院又は医院		0173-74-3231				
	十和田・三沢地域産業保健センター 十和田市 稲本胃腸科外科医院		0176-22-7788	http://www.kamitosan.aomori.medic.or.jp/soudan.htm	第2水曜日 14:00～16:00		
	三沢市 鳴海外科医院		0176-53-3056		第1月曜日 14:00～16:00		

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）
6	七戸町 石井医院	青森県医師会	0176-62-2752	http://www.kamitosan.aomori-med.or.jp/soudan.htm	第1水曜日14:00～16:00	左記以外の曜日、 祝日	厚生労働省が青森県医師会に委託して、県内に6箇所（東青、弘前・黒石、八戸等）設置されたおります。 地域産業保健センターでは、産業界の選任義務のない労働者数50人未満の小規模事業場を対象に、健康相談、健康指導等の産業保健サービスを無料で提供しております。
	野辺地町 中里医院		0175-64-1388		第3水曜日14:00～16:00		
	むつ下北地域産業保健センター むつ下北医師会		0175-23-3526	http://www.0175.co.jp/medical/sangyou-center.htm	金曜日12:00～14:00		
7	青森県司法書士会	青森県司法書士会	017-776-8398	http://www.aomori-shitoshosho.or.jp/	9:00～17:00	土日、祝日、年末年始	不動産登記、会社法人登記関連、裁判事務、多重債務、その他 青森県司法書士会では「青森県司法書士会総合相談センター」を開設しており、依頼者に対し、相談対応の司法書士を紹介しております。相談料は1回5,250円です。
	青森県中小企業団体中央会	青森県中小企業団体中央会	017-777-2825	http://www.jongara-net.or.jp/	9:00～17:00	土日、祝日、年末年始	中小企業組合等のための経営改善、人材育成等のため様々な事業を実施。組合等の健全化並びに当該業界の振興発展を図るための指導。
	銀行とりひき相談所	社団法人青森県銀行協会	017-734-2580	なし	9:00～17:00	土日、祝日及び銀行の休業日	銀行に関するさまざまな相談やご相談、銀行に対する要望・苦情を受け相談所です。電話でも、相談所に直接お越しいただいても結構です。
	青森県商工労働部商工政策課 商工金融グループ	青森県庁 商工政策課	017-734-9368		8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	消費者金融等の貸金業者（県知事登録）の利用に際しての苦情・相談等。
	青森県消費生活センター 青森相談室	青森県消費生活センター	017-722-3343		①平日 9:00～18:00 ②土日、祝日 10:00～16:00	年末年始	商品・サービスの提供や契約に関する苦情相談、多重債務に関する相談に消費生活相談員が応じます。相談は無料で、来所相談も受け付けています。
	〃 弘前相談室		0172-36-4500	http://www.aca.or.jp/	9:00～17:00	土日、祝日、年末年始	
	〃 八戸相談室		0178-27-3381				
	〃 むつ相談室		0175-22-7051				
	青森県母子寡婦福祉連合会 法律相談	財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会	017-774-3780	http://aomori-kenboren.com/	第3火曜日 13:00～15:00	左記以外の曜日、 祝日、年末年始	離婚による子ども養育費、親権、金銭問題、慰謝料に関すること、相続に関すること、消費者金融等金銭に関すること等（要予約）。
	東地方福祉事務所	(東青地域県民局地域健康福祉総室)	017-734-9950	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/hi-fukushi/hi-huku-index.html			病気で働けなかったり、収入が少ないなど日々暮らして困っている方に対し、生活保護の相談に応じています。(市部にお住まいの方は各市福祉事務所に御相談ください。)
	中南地方福祉事務所	(中南地域県民局地域健康福祉総室)	0172-35-1622	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ch-fukushi/index.html		土日、祝日、年末年始	
	三戸地方福祉事務所	(三八地域県民局地域健康福祉総室)	0178-27-4435	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/sa-fukushi/index2.html			

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）	
<p style="text-align: center;">経済問題 （福祉等）</p> <p style="text-align: center;">7</p>	西北地方福祉事務所 <small>（西北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室）</small>	各地方福祉事務所	0173-35-2156	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/se-fukushi/2008-0624-1703-425.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	病気で働けなかったり、収入が少くないなどで日々の暮らしに困っている方に対し、生活保護の相談に応じています。（市部にお住まいの方は各市福祉事務所に御相談ください。）	
	上北地方福祉事務所 <small>（上北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室）</small>		0176-62-2145	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ke-fukushi/2008-0624-1349-466.html				
	下北地方福祉事務所 <small>（下北地域県民局地域健康福祉部福祉こども総室）</small>		0175-22-2296	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/sh-fukushi/ukusijimusyoh.html				
	青森市福祉事務所 <small>（健康福祉部生活福祉課）</small>	各市福祉事務所	017-734-5384	http://www.city.aomori.aom.or.jp/	8:30～18:00	生活保護に関する相談に応じています。		
	弘前市福祉事務所 <small>（健康福祉部生活福祉課）</small>		0172-35-1111	http://www.city.hirosaki.aomori.jp/	8:30～17:00		生活保護等に関する相談に応じています。	
	八戸市福祉事務所 <small>（生活福祉課）</small>		0178-43-9307 0178-43-9308 0178-43-9312 0178-43-9320 0178-43-9316	なし			8:15～17:00	生活保護の相談について、生活福祉課窓口において、職員が相談に応じ、申請の受付等を行います。相談は無料で電話での相談にも応じています。
	黒石市福祉事務所 <small>（生活福祉課保護係）</small>		0172-52-2111 <small>（内127～129）</small>				8:15～17:00	生活保護等に関する相談に応じています。
	五所川原市福祉事務所		0173-35-2111	なし			8:30～17:15	福祉関係について、職員が無料で相談に応じます。
	十和田市福祉事務所		0176-51-6715				8:15～17:00	生活保護等に関する相談に応じています。
	三沢市福祉事務所		0176-51-8770					
	むつ市福祉事務所		0175-22-1111		http://www.city.mutsu.lg.jp/		8:30～17:15	生活保護などの経済的な相談を中心に担当者が応じています。
	つがる市福祉事務所 <small>（つがる市福祉部保護課）</small>		0173-42-2822	なし				
	平川市福祉事務所 <small>（民生保護課）</small>		0172-44-1111				8:30～17:00	生活保護等に関する相談に応じています。
	青森県地域福祉権利擁護センター		青森県社会福祉協議会	017-721-1362	http://www.aosyakyu.or.jp/		8:30～17:15	判断能力が十分でない方の福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、財産預かりについての相談

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)
アルコールやギャンブルなどへの依存	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3957 017-787-3958	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/kokorono-denwa.html	9:00～16:00	土日、祝日、年末年始	こころの悩み、こころの病気などについて、電話相談員が対応します。匿名でも結構です。より詳しく相談されたい方のために来所相談や診察の予約もできます。
	青森県立精神保健福祉センター 一般精神保健福祉相談	青森県立精神保健福祉センター		http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/soudan.html	9:00～12:00	土日、祝日、年末年始	こころの悩み、ストレスの問題、こころの病気に関することについて、精神科医師、臨床心理技術者、保健師、精神保健福祉士などのスタッフが相談をお受けします。あらかじめこころの電話>で予約してください。
	青森県立精神保健福祉センター 忌春期精神保健福祉相談	青森県立精神保健福祉センター					ひきこもり、家庭内暴力、拒食、過食など、思春期に起こりがちな問題について相談をお受けします。相談は予約制です。あらかじめこころの電話>で予約してください。
	東地方保健所	(東青森県民局地域健康福祉部保健総室)	017-741-8116	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ao-hoken/ao_hc.html			
	弘前保健所	(中津川地域民局地域健康福祉部保健総室)	0172-33-8521	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/hi-hoken/hi-hoken_top.html			
	八戸保健所	(三八地域民局地域健康福祉部保健総室)	0178-27-5111 (内285～287、304、393)	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ha-hoken/hachinohehokennijo_top.html	8:30～17:15		<一般健康相談> 未熟児、難病、感染症、精神保健等に関する相談を受け付けています。その他一般的な健康相談は、市町村の保健担当で受け付けています。
	五所川原保健所	(西北地域民局地域健康福祉部保健総室)	0173-34-2108	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/go-hoken/go-hoken_top.html			<心の健康相談> 精神疾患に関する予防や治療のための制度などについての相談に応じています。
	上十三保健所	(上北地域民局地域健康福祉部保健総室)	0176-23-4261	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ka-hoken/top.html			
	むつ保健所	(下北地域民局地域健康福祉部保健総室)	0175-24-1231	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/mu-hoken/index.html			
	青森市保健所 青森市役所障害者支援課相談チーム	青森市保健所	017-734-2418		8:30～17:00	土日、祝日、年末年始	嘱託医、精神保健福祉相談員(精神保健福祉士等)が心の不安や悩みに関する相談・支援等を行います。相談は無料で、来所相談・電話相談・訪問相談を受け付けています。
	健康づくり推進課成人保健チーム (健康増進センター内)	青森市保健所	017-743-6111	http://www.city.aomori.aom.or.jp/hokenjo/00hokenjo_top.html	8:30～17:00		保健師等が心の不安や悩みに関する相談・支援等を行います。相談は無料で、来所相談・電話相談・訪問相談を受け付けています。
	浪岡事務所健康福祉課健康推進チーム (浪岡総合保健福祉センター内)	青森市保健所	0172-62-1114		8:30～17:00		

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)
9 介 護	【認知症疾患医療センター】 青森県立つくしが丘病院内	青森県立つくしが丘病院 (県委託事業)	017-788-2988 (認知症疾患医療 センター直通) 017-787-2121 (県立つくしが丘 病院代表)	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/hospital/tsukushi/	平日9:00～ 16:00 平日16:00以 降、平日以外 (土日・祝日・ 年末年始含む)	土日、祝日、年末年 始 (救急対応につ いては24時間) ※救急対応につ いては24時間	保健医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を実施しています。
	【老人性認知症センター】 津軽医療生活協同組合藤代健生病院内		0172-36-5181	http://www.infoaomori.ne.jp/fujisiro/	各医療機関にお 問い合わせくだ さい	各医療機関にお 問い合わせくだ さい	認知症患者のいる家庭からの初診前医療相談や、医療機関などからの電話相談に応じています。
	下北医療センター むつ総合病院内	各医療機関	0175-22-2111	http://www.hospital-mutsu.or.jp/	(救急対応につ いては)	なし	
	十和田市立中央病院内		0176-25-6111	http://www.hp-chuou-towada.towada.aomori.jp/	24時間受付	なし	
	八戸市地域包括支援センター (八戸市福祉事務所 高齢福祉課)	八戸市	0178-43-2111 (内線263)	http://www.city.hachinohe.aomori.jp/	8:15～17:00	土日、祝日、年末 年始	・高齢者についての総合相談全般 ・高齢者虐待に関する相談
平川市福祉事務所 (福祉課)	平川市	0172-44-1111	なし	8:30～17:00		・高齢者、児童、障害者に関する相談に応じています。	
10 つ ら い 気 持 ち	あおもりののちの電話 相談電話	特定非営利活動法人 あおもりののちの電話	0172-33-7830	http://www.inochi-anet/	12:00～21:00	なし	自殺予防を主たる目的とし、人生のさまざまな心の悩みを研修を受けたボランティア相談員が電話を通して、ゆっくり話を聴きます。
	県民のための自殺予防 いのちの電話	特定非営利活動法人 あおもりののちの電話	0120-063-556	なし	毎月1日 12:00～21:00 (無料)	左記以外	
	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	http://www.find-j.jp/	毎月10日8:00～ 翌日8:00 (24時間無料)	左記以外	全国「いのちの電話」センターをネットワークとして通話料無料の電話相談を行います。
	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3957 017-787-3958	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/kokorodenwa.html	9:00～16:00	土日、祝日、年末 年始	こころの悩み、こころの病気などについて、電話相談員が対応します。匿名でも結構です。より詳しく相談されたい方のために来所相談や診察の予約もできます。
11 遺 た 方 れ	つがる市福祉部健康推進課 自死遺族相談	つがる市	0173-42-2044	なし	8:30～17:15		自死遺族の思いを精神保健担当保健師が傾聴します。
	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3957 017-787-3958	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/kokorodenwa.html	9:00～16:00	土日、祝日、 年末 年始	こころの悩み、こころの病気などについて、電話相談員が対応します。匿名でも結構です。より詳しく相談されたい方のために来所相談や診察の予約もできます。
12 地 ま さ な 生 活 (福 祉 等) の 問 題	青森県地域福祉権利擁護センター		017-721-1362				判断能力が十分でない方の福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、財産預かりについての相談
	青森県ボランティア・市民活動センター	青森県社会福祉協議会	017-777-9801	http://www.aosyakyoo.or.jp/	8:30～17:15	土日、祝日、年末 年始	ボランティアについての相談
	青森県運営適正化委員会 心配ごと相談所・ふれあい相談所 各市町村社会福祉協議会		017-731-3039				福祉サービスの苦情・相談 生活全般についての相談

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)	
地域生活のさまざまな問題 (法律)	「相談案内窓口」(無料) 青森市 (青森県弁護士会事務局)	青森県弁護士会	017-777-7285	http://www.aomori- ben.jp/index.html	9:00～16:30	なし	青森・八戸・弘前の3市では、各種法律相談のご案内を行っています。	
	八戸市 (青森県弁護士会八戸支部)		0178-22-8823		火・金曜日13:00 ～15:30 (定員5名)	左記以外の曜日	青森では毎週2回、八戸・十和田・八戸・五所川原では毎週1回、弘前・むつでは月2回、それぞれ弁護士による法律相談を行っています。ご相談には、電話予約が必要です。	
	弘前市 (青森県弁護士会弘前支部)		0172-33-7834		第2,4水曜日13:00 ～16:00 (定員6名)			
	「法律相談センター」(有料) 青森法律相談センター		017-777-7285 (青森県弁護士会)		水曜日13:00～ 16:00 (定員5名)			
	弘前法律相談センター (青森県弁護士会弘前支部)		0178-22-8823		火曜日13:30～ 16:00 (定員5名)			
	八戸法律相談センター (青森県弁護士会八戸支部)		017-777-7285 (青森県弁護士会)		火曜日13:00～ 15:30 (定員5名)			
	十和田法律相談センター (十和田商工会館2階 十和田商 工会議所内)		017-777-7285 (青森県弁護士会)		第1,2金曜日13:00 ～16:00 (定員6名)			
	西北五法律相談センター (五所川原商工会館 五所川原商 工会議所内)		050-3383-5552		土日、祝日、年末 年始			法律相談全般 ※ 資力要件に当てはまる方を対象とする完全事前予約制。青森 (毎週月・水・木曜日)、弘前 (毎週火曜日)、八戸 (毎週火曜日)、五所川原 (毎月第1・2・3木曜日)、三沢 (毎月第1・3水曜日) において開催。
	むつ下北法律相談センター (むつ商工会議所内)		017-776-8398		9:00～17:00			法的トラブルの紛争解決に役立つ情報や、法律サービスを提供する相談窓口の情報提供。
	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が要件)		青森県司法書士会		9:00～17:00			不動産登記、会社法人登記関連、裁判事務、多重債務、その他 青森県司法書士会では「青森県司法書士会総合相談センター」を開設しており、依頼者に対し、相談対応の司法書士を紹介しております。相談料は1回5,250円です。
相談窓口に関する情報提供	青森県男女共同参画センター (アビオあおもり)	9:00～16:00	【電話相談】女性相談員が悩みを一緒に考えます。また、相談内容により、法律相談、こちらの相談を案内します。 【面接相談】相談室で一緒に考えます。予約が必要。 (女性対象)					
青森県司法書士会	財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会 (県事業委託～青森県庁 ことのみらい課)	第2,4火曜日 14:00～16:00	法律に関する問題について、弁護士がアドバイザーとなります。面接のみ。予約が必要です。 (女性対象)					
青森県男女共同参画センター 相談室 一般相談	母子家庭等就業・自立支援センター	8:30～17:15	母子家庭、寡婦の身上相談、就業相談等に応じ、希望により就業情報を提供していきます。					
法律相談 (予約制、面接相談)								
地域生活のさまざまな問題 (女性) 母子寡婦								

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)
地域生活のさまざまな問題 (人権)	「人権相談」 青森県警事務局 人権相談室	青森県警事務局	0570-003-110	http://www.moj.go.jp/jinken net/aomori/aomori_index.htm	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	人権問題、心配ごと相談
	青森県警事務局 五所川原支局						
	青森県警事務局 弘前支局						
	青森県警事務局 八戸支局						
	青森県警事務局 十和田支局						
	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						
地域生活のさまざまな問題 (犯罪・生活安全)	青森県警察本部 サイバー犯罪対策室	青森県警察本部 警務部 広報課	017-735-9110 アツキボ #9110	http://www.police.pref.aom ori.jp/keimubu/kouhou/sou dan/soudan_index.htm	24時間	なし	犯罪などによる被害の未然防止に関する相談や 県民の安全と平穏に関する相談。
	暴力追放青森県民会議	青森県警察本部 生活安全部 保安課	017-723-4211 (内線3492～3)	http://www.police.pref.aom ori.jp/seibanbu/hoan/hitech/ index.htm	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	サイバー犯罪に関する相談及び情報提供を受付 しています。
	あおり被害者支援センター	(財)暴力追放青森県民会議	017-723-8930	http://www7.ocn.ne.jp/~bot ur-ao/	8:30～17:00	土日、祝日、年末年始	暴力団等(エセ・右翼等)とのトラブルや困り 事、暴力団組員を辞めたい等の相談。
	犯罪被害者等支援相談窓口	公益社団法人あおり被害者 支援センター	017-721-0783	http://www.aomori-vs.com/	月～金曜日、 10:00～16:00	土日、祝日、年末年始	犯罪や交通事故に遭われた被害者やその家族、 遺族の方々に対して、電話相談、面接等により 心のケアなどを行っています。
		青森県庁 県民生活文化課	017-735-3740	http://www.pref.aomori.lg.jp /life/bosai/hanzahigaisoud an.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	犯罪等の被害を受けて悩んでいる方を支援する ため、専用電話で相談を受け付け、行政及び民 間等適切に対応できる窓口や必要な情報をお知 らせしています。
地域生活のさまざまな問題 (交通事故)	青森県交通事故相談所	青森県交通事故相談所 (青森県庁 県民生活文化 課)	直通 017-734-9235 県庁内線 3670～3672	http://www.pref.aomori.lg.jp /life/bosai/koutujihosoudan zyo.html	第2,4木曜日 13:00～17:00 第1月曜日13:00 ～16:00 第4月曜日13:00 ～17:00	左記以外の曜日	交通事故により被害を受けた方やその家族等か らの賠償問題などの相談に専門の交通事故相談 員が無料で応じます。
	日弁連交通事故相談 青森市(青森県弁護士会事務所)	青森県弁護士会	017-777-7285	http://www.aom- ben.jp/index.html			(財)日弁連交通事故センターでは交通事故に 関する法律相談を無料で行っていきます。 事前に電話でご予約をお願い致します。
	八戸市(青森県弁護士会八戸控所)		0178-22-8823				
	弘前市(青森県弁護士会弘前控所)		0172-33-7834				
行政相談室	青森県庁 行政相談室(青森 県企画政策部広報広聴課)	017-734-9139	http://www.pref.aomori.lg.jp /kenminno-ko/kyousei- soudan.html	8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	県政全般に対する相談、照会、要望、苦情など に応じています。	

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)
こころとからだの健康	医師会医療相談 医療に関する「苦情・相談窓口」	青森県医師会	017-723-1911	http://www.aomori-med.or.jp/	13:00～16:00	土日、年末年始	医療相談員が直接ご相談をお受けします。
	青森県立精神保健福祉センター こころの電話			http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/kokorono-denwa.html	9:00～16:00		こころの悩み、こころの病気などについて、電話相談員が対応します。匿名でも結構です。より詳しく相談されたい方のために来所相談や診察の予約もできます。
	青森県立精神保健福祉センター 一般精神保健福祉相談	青森県立精神保健福祉センター	017-787-3957 017-787-3958	http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/soudan.html	9:00～12:00	土日、年末年始	こころの悩み、ストレスの問題、こころの病気に関することについて、精神科医師、臨床心理技術者、保健師、精神保健福祉士などのスタッフが相談をお受けします。あらかじめこころの電話>で予約してください。
	青森県立精神保健福祉センター 思春期精神保健福祉相談						ひきこもり、家庭内暴力、拒食、過食など、思春期に起こりがちな問題について相談をお受けします。相談は予約制です。あらかじめこころの電話>で予約してください。
	東地方保健所	(東青森県民局地域 健康福祉部保健総室)	017-741-8116	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ao-hoken/ao_hc.html			
	弘前保健所	(中津川地域民局地域 健康福祉部保健総室)	0172-33-8521	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/hir-hoken/top.html			
	八戸保健所	(三八地域民局地域 健康福祉部保健総室)	0178-27-5111 (内285～287、393)	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/hachinohehokenyo-top.html	8:30～17:15		<一般健康相談> 未熟児、難病、感染症、精神保健等に関する相談を受け付けています。その他一般的な健康相談は、市町村の保健担当で受け付けています。
	五所川原保健所	(西北地域民局地域 健康福祉部保健総室)	0173-34-2108	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/go-hoken/go-hoken_top.html			<心の健康相談> 精神疾患に関する予防や治療のための制度などについての相談に応じています。
	上十三保健所	(上北地域民局地域 健康福祉部保健総室)	0176-23-4261	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ka-hoken/top.html			
	むつ保健所	(下北地域民局地域 健康福祉部保健総室)	0175-24-1231	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/mu-hoken/index.html			
	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	土日、年末年始	嘱託医、精神保健福祉相談員(精神保健福祉士等)が心の不安や悩みに関する相談・支援等を行います。相談は無料で、来所相談・電話相談・訪問相談を受け付けています。
	健康づくり推進課成人保健チーム (健康増進センター内)	青森市保健所	017-743-6111	http://www.city.aomori.aomori.jp/hokenjo/00hokenjo-top.html	8:30～17:00		保健師等が心の不安や悩みに関する相談・支援等を行います。相談は無料で、来所相談・電話相談・訪問相談を受け付けています。
	浪岡事務所健康福祉課健康推進チーム (浪岡総合保健福祉センター内)		0172-62-1114		8:30～17:00		

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)
こころとからだの健康	弘前市 健康福祉部健康推進課 (弘前市保健センター)	弘前市	0172-37-3750	http://www.city.hirosaki.aomori.jp/	8:30～17:00		こころの悩みについて、保健師が定期的に相談に応じ、必要な支援をします。相談は無料。事前に予約が必要です。電話による相談にも応じています。
	八戸市 健康増進課	八戸市	0178-43-2111 (内線567, 510)		10:00～12:00 13:00～16:00		心身の健康に関する相談。
	八戸市 健康増進課 こころの電話相談		0178-43-9210		水曜日 13:00～16:00		心の健康に関する相談。
	黒石市健康福祉部健康推進課	黒石市	0172-52-2111 (内線246, 247)		8:15～17:00		心の問題に関する相談に応じています。
	五所川原市 健康推進課	五所川原市	0173-35-2111	なし	8:30～17:15		精神障害の相談に、職員が無料で応じます。
	十和田市保健センター (健康推進課)	十和田市	0176-25-1181		8:30～17:15	土日、祝日、年末年始	心身の健康についての悩みをかかえて生きている方や、その方のことを心配しているご家族や友人を支援する相談窓口。
	三沢市 健康福祉部健康推進課	三沢市	0176-57-0707		8:15～17:00		来所、電話による相談 (無料)。 保健師及び看護師が相談に応じます。
	むつ市 保健福祉部健康推進課	むつ市	0175-22-1111				
	市民福祉課 (大畑庁舎)		0175-34-2111	http://www.city.mutsu.lg.jp/	8:30～17:15		心身の健康に関する個別の相談について電話及び来所相談をお受けします。また、必要に応じて家庭訪問も行っています。
	市民福祉課 (川内庁舎)		0175-42-2111				
	市民福祉課 (脇野次庁舎)		0175-44-2111				
	つがる市 福祉部健康推進課 心の相談日	つがる市	0173-42-2044		5のつく平日 10:00～15:00		心の健康について、保健師が相談に応じています。
	平川市 市民生活部健康推進課	平川市	0172-44-1111	なし	8:30～17:00		心身の健康等に関する相談。
	男女共同参画センター 相談室 こころの相談 (予約制、面接相談)	青森県男女共同参画センター (アピオあおもり)	017-732-1022	http://www.apio.pref.aomori.jp/sankaku/	第3金曜日 13:00～15:00	左記以外の曜日	人間関係、心配事、不安、ストレスについて、女性心理カウンセラーが話をうかがいます。面接のみ。予約が必要です。(女性対象)

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表 (関係機関用)」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考 (特徴など)
<p style="text-align: center;">こころからの健康 (産業保健)</p>	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	青森産業保健推進センター	017-731-3682	http://www.sanpo02.jp/	9:00～17:00	土日、年末年始	メンタル関連について、担当相談員が相談に応じています。又、来所による相談 (無料) も受け付けています (要予約)。
	東地域産業保健センター 青森市医師会館	青森県医師会	017-777-1501	http://www.aoshi.aomori.med.or.jp/22sangyo.htm	第2水曜日 13:00～15:00		
	フリーダイヤル		水曜日 18:00～20:00				
	フリーダイヤル		第2, 4日曜日 10:00～12:00				
	弘前・黒石地域産業保健センター 弘前市医師会館4階 弘前・黒石地域産業保健センター 相談室		金曜日 18:30～19:30				
	八戸地域産業保健センター 八戸市医師会	青森県医師会	0178-43-3954	http://www.sannohe.aomori.med.or.jp/pamphlet.html	第2水曜日 13:00～15:00	左記以外の曜日、祝日	
	三戸郡医師会の病院又は医院		第1水曜日 13:00～15:00				
	五所川原地域産業保健センター 北五医師会		第1・2・4水曜日 13:00～15:00				
	西津軽郡医師会の病院又は医院	青森県医師会	0173-35-0059	なし	第3水曜日		厚生労働省が青森県医師会に委託して、県内に6箇所 (東青、弘前・黒石、八戸等) 設置されています。 地域産業保健センターでは、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の小規模事業場を対象に、健康相談、健康指導等の産業保健サービスを無料で提供しております。
	十和田・三沢地域産業保健センター 十和田市 稲本胃腸科外科医院		0176-22-7788		第2水曜日 14:00～16:00		
	三沢市 鳴海外科医院		0176-53-3056		第1月曜日 14:00～16:00		
	七戸町 石井医院		0176-62-2752		第1水曜日 14:00～16:00		
	野辺地町 中里医院	むつ下北地域産業保健センター むつ下北医師会	0175-64-1388	http://www.0175.co.jp/medi/sang/our-center.htm	第3水曜日 14:00～16:00		
	0175-23-3526		金曜日 12:00～14:00				

「こころの相談窓口ネットワーク 一覧表（関係機関用）」

区分	相談窓口名称	運営主体	電話番号	URL	開設時間	定休日	備考（特徴など）
こころからの健康 (障害)	「障害者110番」	青森県障害者社会参加推進センター	017-764-2941	http://www.nisishinren.or.jp/c-enter-hp/02aomori/center/index.htm	10:00～17:00	火曜日、年末年始	身体障害者、知的障害者及び精神障害者の人権問題などに関する相談に応じています。
	青森県発達障害者支援センター「ステップ」	青森県発達障害者支援センター「ステップ」	017-777-8201	http://www16.ocn.ne.jp/~aoshien/	8:30～17:30		障害のある方、関係機関からの相談に応じ、障害との向き合い方や関わり方などについてアドバイスします。また相談内容に応じ、医療・保健・福祉・就労等の相談機関や施設の紹介及び各種の情報提供を行います。
	青森県障害者相談センター	青森県障害者相談センター	0172-32-8437	http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ssodan/			身体障害者、知的障害者の自立、社会参加を援助するため、各種相談、判定等を行うほか、関係機関への専門的技術的支援や地域リハビリテーションの普及のための各種事業を行っています。
	青森県難病相談・支援センター	青森県難病団体等連絡協議会	0172-62-5514	http://www.aomorinanren.com/	9:00～16:00		難病患者さんの療養上、生活上の悩みや不安の解消を図るとともに、電話や面接等による相談、社会資源活用での支援、情報提供を行います。相談は無料で、相談員が対応します。
	弘前市 健康福祉部福祉総務課	弘前市	0172-40-7036	http://www.city.hirosaki.aomori.jp/	8:30～17:00	土日、年末年始	障害のある方や家族等の悩みについて、保健師等が社会復帰や生活支援の相談に応じています。相談は無料で、電話による相談にも応じています。
	弘前市 岩木総合支所民生課	弘前市	0172-82-1628				
	弘前市 相馬総合支所民生課	弘前市	0172-84-2111				
	八戸市福祉事務所(障がい福祉課)	八戸市	0178-43-2111 (内線264, 575)	http://www.city.hachinohe.aomori.jp/	8:15～17:00		障害者、障害児の保護者または障害者の介護者等からの相談について、各種相談に応じ支援を行います。
	むつ市 保健福祉部障害福祉課	むつ市	0175-22-1111	http://www.city.mutsu.lg.jp/	8:30～17:15		通院医療費公費負担、精神保健福祉手帳の申請受理を行っています。また、社会復帰施設、障害福祉サービス事業の利用に関する相談、助言も行っています。
	平川市福祉事務所(福祉課)	平川市	0172-44-1111	なし	8:30～17:00		高齢者、児童、障害者に関する相談に応じています。
	十和田市福祉事務所(福祉課)	十和田市	0176-51-6718	http://www.city.towada.lg.jp/	8:30～17:15		通院医療費公費負担、精神保健福祉手帳の申請受理を行っています。また、障害福祉サービス事業の利用に関する相談も行っています。