

# 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	0120-063-556	毎月1日 12:00~21:00 (無料)
	「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時間無料)
「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※
	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※
「ひどく落ち込む…」	・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	017-741-8116	8:30~17:15※
	弘前保健所	0172-33-8521	
	八戸保健所	0178-27-5111 (内285~287,304,393)	
	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		
「これって、うつ？」			

※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
「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※
「借金(多重債務)が…」 「商品やサービスのことで…」	青森県消費生活センター 青森相談室 弘前相談室 八戸相談室 むつ相談室	017-722-3343 0172-36-4500 0178-27-3381 0175-22-7051	・9:00~18:00※ ・土日祝日10:00~16:00 (年末年始を除く) 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
「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※
「職場のメンタル ヘルス対策で…」	青森労働局 総合労働相談コーナー 青森労働局 雇用均等室 県庁労政・能力開発課「労働相談専用」	017-734-4212 017-734-4211 017-773-1777	9:00~17:15※ 8:30~17:15※ 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)
「母子家庭の 生活のことで…」	青森県女性相談所 男女共同参画センター(アピオあおもり) 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)
「子どもの発達の 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3火曜日13:00~15:00 (祝日、年末年始を除く)
「施設のことで」 「非行で困って」 「虐待について」☆ 「子育てについて」	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 子ども家庭支援センター「総合相談」	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 017-775-8080	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) 9:00~16:00 (年末年始、水曜日を除く)

※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/jisatuyoubu.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。

# 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
「学校のことで」 「不登校について」 「家庭での教育のことで」	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※
	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※
	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」 適応相談・適応指導	017-728-5575	10:00~14:45※
	「障害児教育相談」	017-764-1991	9:00~17:00※
「医療の相談で」	青森県総合社会教育センター 「ふれあいテレホン」(家庭教育相談) <small>(メール相談)携帯電話からは <a href="http://kosodate-a.net/i">http://kosodate-a.net/i</a> パソコンからは <a href="http://kosodate-a.net">http://kosodate-a.net</a></small>	017-739-0101	毎日10:00~16:00 (祝日、年末年始を除く)
	青森県医師会医療相談 医療に関する「苦情・相談窓口」	017-723-1911	13:00~16:00※
「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	017-734-9950	8:30~17:15※
	中南地方福祉事務所	0172-35-1622	
	三戸地方福祉事務所	0178-27-4435	
	西北地方福祉事務所	0173-35-2156	
	上北地方福祉事務所	0176-62-2145	
	下北地方福祉事務所	0175-22-2296	
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)			
「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」	(財)暴力追放青森県民会議	017-723-8930	8:30~17:00※
	(社)あおり被害者支援センター	017-721-0783	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」	017-776-9025	8:30~17:15※
	青森地方法務局 むつ支局	0175-23-3202	
	青森地方法務局 五所川原支局	0173-34-2330	
	青森地方法務局 弘前支局	0172-26-1150	
	青森地方法務局 八戸支局	0178-24-3351	
	青森地方法務局 十和田支局	0176-23-2571	
「困りごとが…」	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 <small>(お住まいの市町村または県社協へお問い合わせください)</small>	017-723-1391 (県社協)	9:00~17:00※
「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

各相談窓口の詳細等は、「関係機関用」一覧表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)
「虐待かな？」	中央児童相談所	0120-71-6552	24時間 (通話料無料)
	弘前児童相談所	0120-73-6552	
	八戸児童相談所	0120-74-6552	
	五所川原児童相談所	0120-75-6552	
	七戸児童相談所	0120-78-6552	
	むつ児童相談所	0120-72-6552	
「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	017-788-2988	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
	「老人性認知症センター」		
	藤代健生病院内	0172-36-5181	
	西北中央病院内	0173-35-8739	
	むつ総合病院内	0175-22-2111	
	十和田市立中央病院内	0176-25-6111	

## ● 通話料無料

「いじめが…」 「虐待が…」	子ども人権110番 青森地方法務局	0120-007-110	8:30～17:15※
「学校や家庭のことで…」	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※ 執務時間のみ
「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22年6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6.3円です。)

