



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 昭々(「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
いじめ 虐待 学校や家庭のこと	「子どもの人権110番」青森地方方法務局	0120-007-110	8:30~17:15※	○
	ヤングテレホンコーナー青森県警察本部	0120-58-7867	8:30~17:15※	○
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  <メール相談> <a href="https://kosodate-a.net">https://kosodate-a.net</a>	017-739-0101	月・水・木曜日13:00~16:00 (祝日、年末年始除く)	
不登校、学習、いじめ、 家庭教育、発達障害	「親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※	
----	--------	--	--------------	-------------	--

その他	県行政について	県庁行政相談室	017-734-9139	8:30~17:15※	
-----	---------	---------	--------------	-------------	--

令和2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さえる)	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日(1月のみ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※ (全国共通ダイヤル189)	★ 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		
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 毎月最終土曜日から日曜日 21時から5時、7時から11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 (所在地の公的な相談機関につながります)	0570-064-556 (おこなおう まちろうよ こころ)	9:00～16:00※	
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	8:30～17:00※	
	東地方保健所 健康増進課	017-739-5421	8:30～17:15※	
	弘前保健所 健康増進課	0172-33-8521		
	三戸地方保健所 健康増進課	0178-27-5111		
	五所川原保健所 健康増進課	0173-34-2108		
	上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261		
むつ保健所 健康増進課	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「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	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)		
	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 8:30～17:30(年末年始、盆除く)		
		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	
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	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	0172-55-7795	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	
	法律的には?  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」青森市	017-777-7285	9:00～17:00※	
		青森県弁護士会「相談案内窓口」八戸市	0178-22-8823		
		青森県弁護士会「相談案内窓口」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)		050-3383-5552	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)	○	
	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※		

生活のより よ 生活に困って	生活保護のことで	東地方福祉事務所	017-734-9952	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(お住まいの市役所にお問い合わせください。)			
	生活に困って	東地域自立相談窓口	017-752-1888	9:00～17:00※	
		中南地域自立相談窓口	0172-88-8637		
		三戸地域自立相談窓口	0178-51-8755		
		西北地域自立相談窓口	017-721-1363		
		上北地域自立相談窓口	0176-62-4879		
下北地域自立相談窓口		017-764-6906			
	各市自立相談支援機関(市部の方は、お住まいの市役所へお問い合わせください)				

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※	
	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※	