

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

～あなたを応援したい私たちがいます～

「こころの相談窓口」むつ下北地域版

(※ 土日、祝日、年末年始を除く)

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間等
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 (フリーダイヤルつなぐささえる)	毎日 24 時間
	青森地方法務局むつ支局 「みんなの人権 110 番」	0570-003-110	8:30～17:15 ※
こころ 死にたいくらいつらい	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 まもろうよ こころ)	9:00～16:00 ※
	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 ※
	NPO 法人 あおもりのいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	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 (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	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 8:00～翌日午前 8:00
	各市町村 保健担当課	管内市町村相談窓口一覧表参照 ※	
	むつ保健所 健康増進課	0175-31-1388	8:30～17:15 ※
借金・多重債務等 「借金が返せない」 「商品のことで」 「自己破産について 知りたい」	青森県弁護士会	017-777-7285	9:00～17:00 ※
	青森県弁護士会 借金整理無料相談	0120-918-817	9:00～17:00 ※
	青森県司法書士会総合相談センター (面談相談の予約受付専用電話)	0120-940-230	10:00～16:00 ※
	日本司法支援センター 青森地方事務所 (法テラス青森)	0570-078-387	9:00～17:00 ※
	青森県消費生活センター	017-722-3343	平 日 9:00～17:30 土日祝 10:00～16:00 (年末年始休)
	むつ市消費生活センター (むつ市・大間町・東通村・風間浦村・佐井村)	0175-22-1353	8:30～17:15 ※
	青森多重債務被害等をなくす会 「青森りんごの会」	080-6057-3792	9:00～17:00 ※
	東北財務局 青森財務事務所	017-774-6488	8:30～12:00 ※ 13:00～16:30
	むつ簡易裁判所 (民事手続案内)	0175-22-2712	9:00～16:30 ※
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 ※	

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間等
生活・福祉など 「生活に困っている」	各市町村 福祉担当課	管内市町村相談窓口一覧表参照※	
	下北地方福祉事務所	0175-22-2296	8:30～17:15 ※
	各市町村社会福祉協議会	管内市町村相談窓口一覧表参照 ※	
	下北地域自立相談窓口 (大間町・東通村・風間浦村・佐井村)	017-764-6906 0800-800-7114	9:00～17:00 ※
労働に関して 「職場のこと」 「労働条件のこと」	むつ公共職業安定所	0175-22-1331	8:30～17:15 ※
	むつ労働基準監督署	0175-22-3136	8:30～17:15 ※
	むつ下北地域 産業保健センター	0175-23-5280	12:00～14:00 健康相談 毎週(金)
	日本司法支援センター 青森地方事務所 (法テラス青森)	0570-078-387	9:00～17:00 ※
上記に加え、 「経営」に関して	むつ商工会議所	0175-22-2281	8:30～17:30 ※
家庭内のこと 「夫の暴力が…」 「離婚したい…」	下北地方福祉事務所	0175-22-2296	8:30～17:15 ※
	むつ市福祉事務所	0175-22-1111	8:30～17:15 ※
	青森地方法務局 「女性の人権ホットライン」	0570-070-810	8:30～17:15 ※
	青森県女性相談所	017-781-2000	平日 8:30～20:00 土日祝日 9:00～18:00
	「DV ホットライン」	0120-87-3081	24 時間【通報専用】
	青森県男女共同参画センター 一般相談	017-732-1022	9:00～16:00 (年末年始、水を除く) 法律相談…第 2・4 火(要予約) こころの相談…第 3 木(要予約)
	青森県警察本部 警察安全相談室	# 9110 または 017-735-9110	8:30～17:00 ※
	日本司法支援センター 青森地方事務所 (法テラス青森)	0570-078-387	9:00～17:00 ※
上記に加え、 「相続放棄」について	青森家庭裁判所 むつ出張所(家事手続案内)	0175-22-2712	9:00～16:30 ※
学校教育全般 子どものいじめ・不登校	県教育庁学校教育課 「24 時間子供 SOS ダイアル」	0120-0-78310 017-734-9188	24 時間 年中
	県教育庁学校教育課 「生徒指導相談電話」	017-722-7434	8:30～17:00 ※
	県総合社会教育センター 「すこやかほっとライン」	017-739-0101	月・水・木 13:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
	県総合学校教育センター 「一般教育相談」	017-728-5575	8:30～17:00 ※

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間等
子どもの虐待・いじめ・その他の問題	むつ児童相談所	0175-23-5975	8:30～17:15 ※
	○児童相談所相談専用ダイヤル	0570-783-189	
	○児童相談所虐待対応ダイヤル	189(いちはやく)	24 時間 年中
	○子ども虐待ホットライン	0120-72-6552	
	青森県警察本部「ヤングテレホン」	0120-58-7867	
	青森地方法務局「子どもの人権 110 番」	0120-007-110	8:30～17:15 ※
	日本司法支援センター 青森地方事務所 (法テラス青森)	0570-078-387	9:00～17:00 ※
暴力被害・犯罪	むつ警察署	0175-22-1321	24 時間【緊急時は 110 番】
	大間警察署	0175-37-2211	24 時間【緊急時は 110 番】
飲酒問題	青森県断酒連合会	0178-88-5552	9:00～21:00【事務局長宅】
	むつ保健所 健康増進課	0175-31-1388	8:30～17:15 ※
	各市町村 保健担当課	管内市町村相談窓口一覧表参照	※
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 ※
	むつ市社会福祉協議会 ひきこもり相談窓口	0175-22-2731	8:30～17:15 ※
こころの病気を抱える方の生活相談	地域活動支援センター ハートランドさくら	0175-28-2311	8:30～17:30 ※
	地域活動支援センター アックス工房	0175-22-9023	10:00～17:00 ※

セルフチェック

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 4 自分は役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

その他の症状として・・・
 (心の変化)
 ・気分が沈む、自分を責める、死にたくなる、やる気が出ない、集中力がなくなる等
 (体の変化)
 ・不眠、食欲不振、体重減少、頭痛、耳鳴り、めまい、腹痛等

(参考：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」)

2つ以上該当していて、それが2週間以上、ほとんど毎日続いたり、日常生活に支障がある場合には、うつ病の可能性がります。心配な場合には、専門機関に相談してみましょう。

～あなたと大切な人の命を守るために早めに気づき、治療することが大切です～

令和2年11月発行

下北地域県民局地域健康福祉部保健総室(むつ保健所)

担当：健康増進課 TEL 0175(31)1388、FAX 0175(31)1667



管内市町村相談窓口一覧表



相談内容 市町村名	心の悩み、身体の病気等の相談 (保健担当課)	生活保護等の相談 (福祉担当課)	障害者の福祉サービス等の相談 (障害担当課)	生活、福祉に関する心配、困りごと相談 (社会福祉協議会)
むつ市 ※	むつ市健康づくり推進課	むつ市生活福祉課 (むつ市福祉事務所)	むつ市障がい福祉課	むつ市社会福祉協議会
	0175-22-1111	0175-22-1111	0175-22-1111	0175-33-3023
	むつ市川内庁舎 市民生活課	むつ市川内庁舎 市民生活課	むつ市川内庁舎 市民生活課	むつ市社会福祉協議会川内支所
	0175-42-2111	0175-42-2111	0175-42-2111	0175-42-2002
	むつ市大畑庁舎 市民生活課	むつ市大畑庁舎 市民生活課	むつ市大畑庁舎 市民生活課	むつ市社会福祉協議会大畑支所
	0175-34-2111	0175-34-2111	0175-34-2111	0175-34-3537
	むつ市脇野沢庁舎 市民生活課	むつ市脇野沢庁舎 市民生活課	むつ市脇野沢庁舎 市民生活課	むつ市社会福祉協議会脇野沢支所
0175-44-2111	0175-44-2111	0175-44-2111	0175-44-3550	
大間町 ※	大間町住民福祉課 (健康推進係)	大間町住民福祉課 (福祉係)	大間町住民福祉課 (福祉係)	大間町社会福祉協議会
	0175-37-2111	0175-37-2111	0175-37-2111	0175-37-4558
東通村 ※	東通村いきいき健康推進課 (健康ふれあいG)	東通村いきいき健康推進課 (福祉ぬくもりG)	東通村いきいき健康推進課 (福祉ぬくもりG)	東通村社会福祉協議会
	東通村保健福祉センター「野花菖蒲の里」 0175-28-5800			0175-28-5115
風間浦村 ※	風間浦村村民生活課 (保健衛生G)	風間浦村村民生活課 (福祉G)	風間浦村村民生活課 (福祉G)	風間浦村社会福祉協議会
	風間浦村総合福祉センター「げんきかん」 0175-35-3111			0175-35-2243
佐井村 ※	佐井村福祉健康課 (福祉健康づくり部門)	佐井村福祉健康課 (福祉健康づくり部門)	佐井村福祉健康課 (福祉健康づくり部門)	佐井村社会福祉協議会
	0175-38-2111	0175-38-2111	0175-38-2111	0175-38-4181