



イラスト: 細川 貂々(「ツレかうつになりまして」著者)

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

※土日、祝日、年末年始を除く



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

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。



悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間等	通話無料
学校・教育・虐待・いじめ問題など	いじめが 虐待が 学校や家庭のこと	「24時間子供SOSダイヤル」 県教育庁学校教育課	24時間受付 (祝日等も年中)	
		「子どもの人権110番」青森県方法務局	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 8:30～17:00※	○
	学校のことで 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	
		「一般教育相談」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」	017-764-1991 9:00～17:00※	
		「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 (サンキューオーイオーイ)	017-739-0101 火・木曜日13:00～16:00 (祝日、年末年始除く)	
		<メール相談> 携帯電話から http://kosodate-a.net/i パソコンから http://kosodate-a.net		
子育て 家庭での教育	「あたたカテレホン」県教育庁学校教育課	017-777-5222	8:30～17:00※	
		「親と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 (6・11月は特別相談月間: 土日祝日を除く毎日)	○
		チャイルドライン	0120-99-7777 16:00～21:00 月～土	○
人権	人権について	「みんなの人権110番」 青森県方法務局 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※	
暴力犯罪被害など	夫の暴力、ストーカー、 暴力団、犯罪被害、犯罪 や安全に関する悩み	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時間受付	
	暴力団、犯罪被害 や安全に関する悩み	公益財団法人青森県暴力追放県民センター	017-723-8930 8:30～17:00※	
	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 (祝日、年末年始除く)	
	性暴力被害について		017-777-8349 月～金10:00～17:00 月・水曜日のみ21:00まで (祝日、年末年始除く)	
その他	県行政について	県庁行政相談室	017-734-9139 8:30～17:15※	

平成27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 FAX 017-734-8092



青森県健康福祉部障害福祉課



悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間等	通話無料
死にたいくらい つらい	NP0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(1月のみ15日) 12:00～21:00	○
	「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	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日8:00	○
	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※	
	こころの健康相談統一ダイヤル (おこなおう まえろうよ こころ)	0570-064-556	9:00～16:00※	
	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。)			
眠れない ひどく落ち込む うつ?	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	8:30～17:00※	
	青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム	017-743-6111		
	青森市役所浪岡事務所 健康福祉課 健康推進チーム	0172-62-1114		
	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		
	八戸保健所 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	0175-24-1231		
労働など	労働について	青森労働局 総合労働相談コーナー	017-734-4212 9:00～17:15※	
		青森労働局 雇用均等室	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※	
どんな人の、 どんな悩みでも		よりそいホットライン (フリーダイヤルつなぐささえる)	0120-279-338 24時間	○

※土日、祝日、年末年始を除く

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



※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	通話無料	
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			
		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		○	
		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※		
	法的には？ 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	毎日 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 (あなたの相談に対応する最寄りの司法書士を紹介)	0120-940-230	10:00～16:00※	○	
		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	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※		
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)		
	神経難病について	青森県立中央病院医療連携部	017-726-8416	9:00～16:30 ※		
	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	017-788-2988	各医療機関にお問い合わせ ください (救急対応は24時間)	
			弘前愛成会病院内	0172-35-6464		
			青南病院内	0178-27-5977		
			高松病院内	0176-23-7785		
			つがる総合病院内	0173-35-8753		
	障害について	青森県障害者社会参加促進センター 「障害者110番」	017-764-2941	10:00～17:00 (火曜日、年末年始除く)		
		青森県発達障害者支援センター「ステップ」	017-777-8201	9:00～17:00 月～金(祝日、 年末年始除く)、土(月1回)		
		青森県障害者相談センター	0172-32-8437	8:30～17:30※		
	福祉サービス	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※		



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

※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	通話無料
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」青森地方事務局	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時間受付 (緊急通報専用)	○
	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	017-735-4152	8:30～17:15※	
		公益財団法人 青森県母子寡婦福祉連合会 法律相談	017-774-3780	毎月第3火曜日 13:00～15:00※	
	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)	
	子どもの発達 施設のこと 非行で困って ★虐待について	中央児童相談所	017-781-9744 ★0120-71-6552	8:30～17:15※ ★子ども虐待ホットライン (0120-〇〇-6552) 年中無休、24時間受付 (通話料無料) 全国共通ダイヤル189	★通話料 無料
		弘前児童相談所	0172-36-7474 ★0120-73-6552		
		八戸児童相談所	0178-27-2271 ★0120-74-6552		
		五所川原児童相談所	0173-38-1555 ★0120-75-6552		
		七戸児童相談所	0176-60-8086 ★0120-78-6552		
		むつ児童相談所	0175-23-5975 ★0120-72-6552		
		生活保護のことで	東地方福祉事務所		
	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	0172-55-6561			
	三戸地域自立相談窓口	0178-51-8755			
	西北地域自立相談窓口	0173-34-3494			
	上北地域自立相談窓口	0176-62-6790			
	下北地域自立相談窓口	0175-33-3023			
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)					