## 暴力・犯罪被害など

※土日、祝日、年末年始を除く

| 悩み事 | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間等 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| 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」<br>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<br>あおもり被害者支援センター | 017-721-0783 | 平日9:00～17:00<br>※上記以外、土・日・祝日・年末年始は留守番電話での対応となります | × |
| 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 | 平日9:00～17:00<br>※上記以外、土・日・祝日・年末年始は国のコールセンターにつながります | × |

## 学校・教育・虐待・いじめ問題など

| 悩み事 | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間等 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| いじめ、虐待<br>学校や家庭等 | 「こどもの人権１１０番」青森地方法務局 | 0120-007-110 | 8:30～17:15※ | ● |
| | 青森県警察少年サポートセンター　青森　新町センター | 0120-58-7867 | 8:30～17:15※ | ● |
| | 青森　安方センター | 017-776-7676 | | × |
| | 八　戸 | 0178-22-7676 | | × |
| | 弘　前 | 0172-35-7676 | | × |
| 学校のこと<br>不登校等 | 「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 | 8:30～17:00※ | × |
| | 「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※<br>面接相談 9:00～17:00※ | × |
| | 「特別支援教育に関する教育相談」<br>青森県総合学校教育センター | 017-764-1991 | 9:00～17:00※ | × |
| 子育て<br>家庭での教育 | 「すこやかほっとライン」（家庭教育相談）<br>青森県総合社会教育センター | 017-739-0101<br>＜メール相談＞<br>https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/gakusyu/e-learning/kosodate-a/ | 月・水・木曜日13:00～15:00<br>（祝日、年末年始除く） | × |
| 不登校、学習、いじめ、家庭教育、発達障害 | 「親と子と教師の教育相談室<br>スマイルサポート」<br>一般財団法人　青森県教育厚生会 | 0120-783-087<br>＜メール相談＞smile@a-kyouiku-kouseikai.or.jp | 毎週月・水・金 9:00～16:00<br>（面接相談も受け付けています） | ● |
| 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<br>＜チャット＞childline.or.jp | 16:00～21:00　毎日 | ● |
| 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<br>土日祝 9:00~18:00 | × |
| ひとり親家庭の生活について | 公益財団法人<br>青森県母子寡婦福祉連合会　一般相談 | 017-735-4152 | 一般相談　月・水・金　8:30~17:15※<br>火・木　8:30~20:00<br>第２・４日曜　10:00~15:00※ | × |
| | 法律相談<br>心の相談 | 017-774-3780 | (法律)毎月第3木曜日　16:00~18:00 要予約<br>(心)　毎月第4日曜日　12:30~14:30 要予約<br>(※祝日は除く) | × |
| 妊娠・出産、子育て全般 | 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<br>(年末年始、水曜日除く) | × |

作成：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 017-722-1111（代表）

令和５年７月発行

# 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 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| どんな人の、<br>どんな悩みでも | よりそいホットライン<br>（厚生労働省受託事業） | 0120-279-338<br>（つなぐささえる） | 毎日　24時間 | ● |
| 死にたいくらいつらい<br>つらいことを話してみませんか？ | 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<br>メール相談は左記相談窓口のホームページから入室 | × |
| | 県民のための自殺予防 いのちの電話<br>（青森県補助事業　あおもりいのちの電話） | 0120-063-556 | 毎月1・15日　12:00～21:00 | ● |
| | 一般社団法人 日本いのちの電話連盟<br>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」<br>一般社団法人 日本いのちの電話連盟 | 0120-783-556 | 毎月10日<br>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）<br>◎各警察署の相談窓口でも受付 | ＃9110又は<br>017-735-9110 | 警察安全相談室<br>8:30～17:00※<br>◎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」<br>県教育庁学校教育課 | 0120－0－78310<br>（017-734-9188） | 毎日 24時間<br>（ ）内電話番号は通話有料 | ● |
| 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<br>弘前児童相談所<br>八戸児童相談所<br>五所川原児童相談所<br>七戸児童相談所<br>むつ児童相談所 | 0120-71-6552　(017-781-9744)<br>0120-73-6552　(0172-36-7474)<br>0120-74-6552　(0178-27-2271)<br>0120-75-6552　(0173-38-1555)<br>0120-78-6552　(0176-60-8086)<br>0120-72-6552　(0175-23-5975) | 子ども虐待ホットライン<br>（24時間受付）<br>（ ）内電話番号は通話有料<br>（ ）内電話番号以外は<br>8:30～17:15※ | ● |
| | 児童相談所虐待対応ダイヤル | 189 | 毎日 24時間(全国共通ダイヤル) | ● |
| 配偶者、パートナー等の暴力 | 「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） | ● |

| 相談窓口 | 生きづらびっと<br>（NPO法人ライフリンク） | こころのほっとチャット<br>（NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア） | あおもりけん親子のための相談<br>ＬＩＮＥ |
|---|---|---|---|
| 受付時間 | 月・水・金　11:00～22:30<br>火・木・日　17:00～22:30<br>(22時まで受付)<br>土　11:00~16:30(16時まで受付) | 毎　日　第1部 12:00～15:50(15時まで受付)<br>第2部 17:00～20:50(20時まで受付)<br>第3部 21:00～23:50(23時まで受付)<br>月曜日　4:00～6:50(6時まで受付)<br>毎月1回最終土曜日～日曜日24:00～5:50(5時まで受付) | 平日　8:30~17:00<br>(相談メッセージは24時間受付) |
| QRコード | LINE　チャット<br>ID@yorisoi-chat　https://yorisoi-chat.jp/ | LINE　Facebook　チャット<br>LINE・Facebook：ID@kokorohotchat<br>チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/ | ID　@778asdia |

## こ　こ　ろ

※土日、祝日、年末年始を除く

| 悩み事 | 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 | 青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」 | 017-787-3957<br>017-787-3958 | 9:00～16:00※ | × |
| | こころの健康相談統一ダイヤル<br>（所在地域の公的な相談機関につながります） | 0570-064-556<br>（おこなおうまもろうよこころ） | 9:00～16:00※/18:30～22:00※ | × |
| 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<br>ひどく落ち込む<br>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「こころの相談窓口」 | 017-718-3434 | 8:30～18:00※ | × |
| | 八戸市保健所 保健予防課 | 0178-38-0717 | 8:15～17:00※ | |
| | 県保健所　健康増進課　受付時間　8:30～17:15※ | | | |
| | 東地方保健所 | 017-739-5421 | 五所川原保健所　0173-34-2108 | × |
| | 弘前保健所 | 0172-33-8521 | 上十三保健所　0176-23-4261 | |
| | 三戸地方保健所 | 0178-27-5111 | むつ保健所　0175-31-1388 | |

## 病気・障害等

| 悩み事 | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間等 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| 医療の相談 | 青森県医師会相談窓口 医療に関する相談 | 017-723-1911 | 13:00～16:00※<br>メールでの相談は受け付けておりません | × |
| 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） | 0120-085-255 | 9:00～16:00 ※(月～金) | × |
| | 認知症疾患医療センター：弘前愛成会病院内（所在地：弘前市） | 0172-35-6464 | 月～金 9:00～17:00<br>土 9:00～12:00（祝日除く） | |
| | 認知症疾患医療センター：青南病院内（所在地：八戸市） | 0178-27-5977 | 月～金 8:00～16:00 | |
| | 認知症疾患医療センター：高松病院内（所在地：十和田市） | 0176-23-7785 | 月～金 8:30～17:15<br>第1・3・5土 8:30～13:45（祝日除く） | |
| | 認知症疾患医療センター：つがる総合病院内（所在地：五所川原市） | 0173-35-8753 | 10:00～15:00※(月～金) | |
| | 認知症疾患医療センター：むつ総合病院内（所在地：むつ市） | 0175-23-3373 | 9:00～16:30 ※(月～金) | |
| | 青森県若年性認知症総合支援センター | 0178-38-1360 | 月～金 9:00～16:00（祝日、年末年始除く）<br>メール相談：jakunen@kokorosukoyaka.org | × |
| | 公益社団法人　認知症の人と家族の会　青森県支部 | 0178-34-5320 | 水・金 13:00~15:00 | × |
| 依存症について | 青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」 | 017-787-3957<br>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<br>（火曜日、祝日、年末年始除く） | × |
| | 青森県障害者社会参加推進センター：障害者差別解消相談窓口 | 017-728-3820<br>FAX：017-764-2942 | 10:00～16:00<br>（月・水・金・第３日曜日） | |
| | 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※ | × |
| | 青森県発達障害者支援センター：わかば（津軽地域） | 0173-26-5254 | 月～金、第3土曜日 9:00～17:00<br>（12/29～1/3、8/13～8/15 除く） | |
| | 青森県発達障害者支援センター：DOORS（県南地域） | 0178-51-6181 | 月～金 9:00～17:00<br>（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 | 青森県運営適正化委員会 | 017-731-3039 | 9:00～17:00※ | × |

## 経済問題　・　法律問題など

※土日、祝日、年末年始を除く

| 悩み事 | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間等 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| 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<br>土日祝日は10:00～16:00<br>（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　多重債務相談 | 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、<br>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 | 0120-102-354 | 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？<br>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<br>八戸市：0178-22-8823 | 弘前市： 0172-33-7834<br>受付時間　9:00～17:00※ | × |
| | 法テラス青森<br>（日本司法支援センター 青森地方事務所） | 0570-078387 | 9:00～17:00※ | × |
| | 青森県司法書士会：総合相談センター | 0120-940-230 | 毎週水曜日※　14:00～17:00<br>（登記全般、相続・遺言に関する電話相談） | ● |
| | 青森県司法書士会：相続登記・遺言相談センター | 0120-760-230 | | ● |
| | 生活と健康をつなぐ法律相談<br>（青森県障害福祉課申込専用電話） | 017-734-9310 | 月・水・金　9:00～16:00※ | × |
| 経営困難等 | 青森県中小企業団体中央会 | 017-777-2325 | 9:00～17:00※ | × |

## 仕　　事

| 悩み事 | 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間等 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| 労働関係 | 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※ | × |
| | 青森県労働委員会　労働相談ダイヤル | 0120-610-782 | 8:30～12:00※13:00～17:15※ | ● |
| 職場のメンタルヘルス対策 | 青森産業保健総合支援センター | 017-731-3661 | 8:30～16:00※ | × |

## 生　　活

（※通話無料ではありません）

| 悩み事 | 相談窓口 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 生活保護について | 市部の方:お住まいの市役所にお問い合わせください。 | | | |
| | （それ以外の方：県福祉事務所:受付時間　8:30～17:15※） | | | |
| | 東地方福祉事務所 | 017-734-9952 | 西北地方福祉事務所 | 0173-35-2156 |
| | 中南地方福祉事務所 | 0172-35-1622 | 上北地方福祉事務所 | 0176-62-2145 |
| | 三戸地方福祉事務所 | 0178-27-4435 | 下北地方福祉事務所 | 0175-22-2296 |
| 生活に困った場合 | 青森市自立相談支援窓口 | 017-723-1340 | 十和田市自立相談支援窓口 | 0176-51-6749 |
| | ひろさき生活・仕事応援センター | 0172-38-1260<br>0172-36-3776 | 三沢市自立相談支援窓口 | 0176-51-8770 |
| | 八戸市生活自立相談支援センター | 0178-51-6655 | むつ市生活福祉課 | 0175-22-1111(内2542) |
| | 黒石市自立相談支援窓口 | 0172-52-9600 | つがる市生活相談支援センター | 0173-42-5678 |
| | 五所川原市自立相談支援窓口 | 0173-35-2166 | 生活支援ネットワークひらかわ | 0172-88-7639 |
| | 東地域自立相談窓口 | 017-752-1888 | 西北地域自立相談窓口 | 0173-26-1202 |
| | 中南地域自立相談窓口 | 0172-88-8637 | 上北地域自立相談窓口 | 0176-27-5630 |
| | 三戸地域自立相談窓口 | 0178-51-8755 | 下北地域自立相談窓口 | 017-764-6906 |

## 人　　権

| 悩み事 | 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間等 | 通話無料 |
|---|---|---|---|---|
| 人権について | 「みんなの人権110番」　青森地方法務局　人権相談室<br>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※ | × |