

# こころの相談窓口連絡先一覧

毎戸

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。

※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
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 (つなぐささえる)	毎日 24時間	●
死にたいくらいつらい つらいことを話して みませんか？	NPO法人 あおもりのいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00 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	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 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00~22:00	×
いじめ、虐待、学校、家庭	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間	●
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※	×
こころの健康 (眠れない、 ひどく落ち込むなど)	上北保健所健康増進課	0176-23-4261	8:30~17:15※	×
	東北町保健衛生課	0175-63-2001	8:15~17:00※	×
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※	×
認知症について	認知症疾患医療センター (十和田市高松病院内)	0176-23-7785	月~金 8:30~17:15 第1・3・5土8:30~13:45 (祝日除く)	×
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 017-787-3958	9:00~16:00※	×

相談窓口	生きづらびっと	あおもりけん親子のための相談LINE
受付時間	月・金 6:00~22:30 日・火・水・木・土 8:00~22:30 (受付は22時まで)	平日 8:30~17:00 (相談メッセージは24時間受付)
QRコード	<p>LINE</p>  <p>ID @yorisoi-chat</p> <p>チャット</p>  <p>https://yorisoi-chat.jp/</p>	<p>LINE</p>  <p>ID @778asdia</p>

※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 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		
法的には？ 借金や登記や裁判のこと	青森県弁護士会「相談案内窓口」	青森市 017-777-7285 八戸市 0178-22-8823	9:00~17:00※	×
	法テラス青森 （日本司法支援センター青森地方事務所）	0570-078387	9:00~17:00※	×
経営困難等	青森県中小企業団体中央会	017-777-2325	9:00~17:00※	×
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※	●
生活に困った場合	上北地域自立相談窓口	0176-27-5630	9:00~17:00※	×
いじめ・犯罪被害 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※	●
学校のこと 不登校等	「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※	×
子育て 家庭での教育	「すこやかほっとライン」 青森県総合社会教育センター	017-739-0101	月・水・木曜日13:00~15:00 （祝日・年末年始除く）	×
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	青森県女性相談支援センター	017-781-2000	平日 8:30~20:00 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 青森県母子寡婦福祉連合会  相談日が祝日の場合は開設していません	一般相談 017-735-4152	（一般相談） 月・水・金 8:30~17:15 火・木 8:30~20:00 第2・4日曜 10:00~15:00	×
		法律相談・心の相談 017-774-3780	（法律）毎月第3木曜日 16:00~18:00要予約  （心）毎月第4日曜日 12:30~14:30要予約	×

誰にも話すことのできない様々な思い、つらい気持ちを聴かせてください。  
専門外の相談も必要に応じて専門の窓口におつなぎし、連携して応えます。  
一緒に考えましょう。

