こころの相談窓口ネットワーク
連絡先一覧

あなたに寄り添うたくさんの窓口があります
専門の窓口と連携して応えます
一人で悩まないで、一緒に考えましょう

「青森こころの相談窓口」WEBサイトからも
連絡先一覧をご覧いただけます

青森こころの相談窓口 検索

https://aomori-soudan.jp/

「いますぐ相談したい」方へ

よりそいホットライン
（厚生労働省受託事業）

どんな悩みにも寄り添います
電話のほかFAXやチャット、SNSによる相談も受け付けています
詳しくはWEBサイトをご覧ください

よりそいホットライン
https://www.since2011.net/yorisoi/

TEL
毎日 24時間｜通話無料
0120-279-338
つ な ぐ　さ さ え る

FAX
受付 24時間
0120-773-776

チャット・メール
受付時間はWEBでご確認ください
よりそいホットラインチャット
https://comarigoto.jp/

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）

毎日 7:00~23:50
［受付23:00まで］

LINE Facebook @kokorohotchat
チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE　Facebook　チャット

生きづらびっと
（NPO法人ライフリンク）

毎日 8:00~22:30
［受付22:00まで］

LINE @yorisoi-chat
チャット https://yorisoi-chat.jp/

LINE　チャット

こちらでも相談受付中

※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
生きているのがつらいと感じたら	NPO法人 あおもりいのちの電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00 メール相談 https://inochi-a.net/	-
	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・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11日 午前8:00	○
犯罪の未然防止 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 （DV・ストーカー・特殊詐欺等）	＃9110 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	毎日 24時間　有料電話番号 017-734-9188	○
虐待 発達 施設 非行	中央児童相談所	0120-71-6552	子ども虐待ホットライン 24時間 有料電話番号 8:30~17:15※ 017-781-9744	○
	中南児童相談所	0120-73-6552	0172-36-7474	
	三八児童相談所	0120-74-6552	0178-27-2271	
	西北児童相談所	0120-75-6552	0173-38-1555	
	上北児童相談所	0120-78-6552	0176-60-8086	
	下北児童相談所	0120-72-6552	0175-23-5975	
	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）	○
パートナー・配偶者等の暴力	「DVホットライン」青森県女性相談支援センター	0120-87-3081	24時間（緊急通報専用）	○

各地域や保健所、相談センターで悩みごとにあわせた専門の窓口を設置しています

こころの健康・ひきこもりなどの窓口

※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
こころの健康	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 ●所在地域の公的な相談機関につながります	おこなおう まもろうよ こころ 0570-064-556	9:00~16:00※　18:30~22:00※	-
	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		-
	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「こころの健康相談電話」	0178-38-5191	8:15~17:00※	-
	県保健所 健康増進課		各保健所 8:30~17:15※	-
	東津軽保健所 017-739-5421 / 三戸保健所 0178-27-5111 / 上北保健所 0176-23-4261			
	中南保健所 0172-33-8521 / 西北保健所 0173-34-2108 / 下北保健所 0175-31-1388			
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※	-

病気・障がいなどの窓口

※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
医療	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※	-
難病	青森県難病相談支援センター		0172-62-5514	9:00~16:00(日曜、祝日、年末年始除く)	-
難病医療	青森県立中央病院医療連携部		017-726-8416	8:30~16:30※	-
認知症	認知症疾患医療センター	県立つくしが丘病院内(青森市)	017-788-2988	9:00~16:00※	-
		弘前愛成会病院内(弘前市)	0172-35-6464 0120-085-255	9:00~17:00※	- ○
		青南病院内(八戸市)	0178-27-5977	8:00~16:00※	-
		高松病院内(十和田市)	0176-23-7785	8:30~17:15※　第1・3・5土 8:30~13:45※	-
		つがる総合病院内(五所川原市)	0173-35-8753	10:00~15:00※	-
		むつ総合病院内(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	9:00~16:00(祝日、年末年始除く) 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	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※	-
	全国ギャンブル依存症家族の会青森		050-1784-0013	7:00~23:00 メール相談 gdfam.aomori@gmail.com	-
障がい	青森県障がい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、祝日、年末年始除く)	-
		障がい者差別解消相談窓口	017-728-3820 [F A X] 017-764-2942	月・水・金・第3日 10:00~16:00	-
	青森県発達障がい者支援センター	ステップ(東青・下北地域)	017-777-8201	9:00~17:00※	-
		わかば(津軽地域)	0173-26-5254	平日&第3土 9:00~17:00(12/29~1/3、8/13~8/15除く)	-
		DOORS(県南地域)	0178-51-6181	平日 9:00~17:00(12/29~1/3、8/13~8/16除く)	-
	青森県障がい者相談センター		0172-32-8437	8:30~17:15※	-
福祉への苦情	青森県運営適正化委員会		017-731-3039	9:00~17:00※	-

経済・法律・経営・職場などの窓口

※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	「消費者ホットライン」青森県消費生活センター		188（いやや） 017-722-3343	平日 9:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00（年末年始除く）	-
	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	平日＆第2・4土 9:00~17:00（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	平日 9:00~17:00（祝除く）	○
法律 借金 多重債務 登記 裁判	青森県弁護士会 「相談案内窓口」	青森市	017-777-7285	9:00~17:00※	-
		弘前市	0172-33-7834		-
		八戸市	0178-22-8823		-
	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※	-
	青森県 司法書士会	総合相談センター	0120-940-230	[登記全般に関する電話相談]水 14:00~17:00※	○
		相続登記・遺言相談センター	0120-760-230	[相続・遺言に関する面談相談/申込専用]火・木 10:00~15:00※	○
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※	○
	青森産業保健総合支援センター		017-731-3661	9:00~16:15※	-

生活についての窓口

※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
生活保護	お住まいの市役所	お住まいの市役所にお問い合わせください（対象：市部に居住の方）		-
	県福祉事務所（対象：町村部に居住の方）	各福祉事務所 8:30~17:15※		-
	中央福祉事務所	017-734-9952	西北福祉事務所	0173-23-5658
	中南福祉事務所	0172-35-1622	上北福祉事務所	0176-62-2145
	三戸福祉事務所	0178-27-4435	下北福祉事務所	0175-22-2296
生活困難	青森市自立相談支援窓口	017-723-1340	8:30~17:00※	-
	ひろさき生活・仕事応援センター	0172-38-1260 0172-36-3776	8:30~17:00※	-
	八戸市生活自立相談支援センター	0178-51-6655	8:15~17:00※	-
	黒石市自立相談支援窓口	0172-52-9600	8:15~17:00※	-
	五所川原市自立相談支援窓口	0173-35-2166	8:30~17:00※	-
	十和田市自立相談支援窓口	0176-51-6739	8:30~17:00※	-
	三沢市自立相談支援窓口	0176-51-8770	9:00~16:00※	-
	むつ市生活福祉課	0175-22-1111	8:30~17:15※（内線2542）	-
	つがる市生活相談支援センター	0173-42-5678	8:30~17:00※	-
	生活支援ネットワークひらかわ	0172-88-7639	8:00~17:00※	-
	6地域の相談窓口		9:00~17:00※	-
	東地域自立相談窓口	017-752-1888	三戸地域自立相談窓口	0178-51-8755	上北地域自立相談窓口	0176-27-5630
	中南地域自立相談窓口	0172-88-8637	西北地域自立相談窓口	0173-26-1202	下北地域自立相談窓口	017-764-6906

暴力・犯罪被害・人権などの窓口

※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
暴力団被害 犯罪被害 交通事故 性暴力被害	公益財団法人 青森県暴力追放県民センター	017-723-8930	9:00~16:00※	-
	「犯罪被害者等支援相談窓口」 県交通・地域社会部地域生活文化課	017-734-9232	8:30~17:15※	-
	公益社団法人 あおもり被害者支援センター	017-721-0783	9:00~17:00※ 土・日・祝・年末年始は留守番電話での対応となります	-
	あおもり性暴力被害者支援センター	017-777-8349	9:00~17:00※ 土・日・祝・年末年始は国のコールセンターにつながります	-
人権	「みんなの人権110番」 青森地方法務局 人権相談室	0570-003-110	8:30~17:15※	-

学校・教育・虐待・いじめ・DV・離婚問題などの窓口

※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
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※	○
	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 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※	-
	「学校問題解決支援窓口」県教育庁教育政策課		017-734-9823	9:00~16:30※	-
	「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※ [土曜教育相談]月1回 9:00~12:00 [面接相談]9:00~17:00※ 土曜は事前予約制/詳細はWEBをご覧ください	-
	「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	[電話相談]9:00~17:00※ [土曜教育相談]月1回 9:00~12:00 [来所相談]9:00~17:00※ 土曜は事前予約制/詳細はWEBをご覧ください	-
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		017-739-0101	月・水・木 13:00~15:00(祝日、年末年始除く) メール相談 https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/gakusyu/e-learning/kosodate-a/	-
	あおもりけん親子のための相談LINE		[LINE] @778asdia	平日 8:30~17:00 メッセージは24時間受付	○
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 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	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 smile@a-kyouiku-kouseikai.or.jp	○
18歳までの方 対象	チャイルドライン		0120-99-7777	毎日 16:00~21:00 チャット相談 https://childline.or.jp/	○
暴力・セクハラ 離婚・就職 母子家庭	「みんなの人権110番」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、水曜除く)	-
夫や恋人からの 暴力・離婚	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	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	月・水・金 8:30~17:15 第2・4日 10:00~15:00 火・木 8:30~20:00 (祝日除く)	-
		法律相談 心の相談	017-774-3780	[法律]毎月第3木 16:00~18:00/要予約 [心]毎月第4日 12:30~14:30/要予約	-
妊娠・出産・育児	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、水曜除く)	-

[作成]青森県健康医療福祉部 障がい福祉課 障がい企画・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) [発行]令和8年9月