

# あなたの こころ 元気ですか？



ひとりで  
かかえこまないで  
心の悩み相談してみませんか？

## 相談窓口をご利用ください

♥もし、こころやからだが大きな苦しみや悲しみで悲鳴をあげていたらその思いを誰かに相談しましょう。相談することで、抱えていた問題が解決したり、誰かに今の気持ちを聴いてもらうことで、あなたのつらさは半分になるかもしれません。あなたは決して一人ではないということを忘れないでください。

悩み事など	相談窓口	電話番号等	受付時間等 <small>※土日、祝日、 年末年始を除く</small>
「死にたい、眠れない」等の悩みについて	おいらせ町役場 保健こども課 こころの健康相談	<b>0178-56-4551</b>	8:15～17:00※
	NPO法人あおもりいのちの電話 相談電話	<b>0172-33-7830</b>	毎日12:00～21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	<b>0120-063-556</b>	毎月1・15日 12:00～21:00 (通話料無料)
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 「自殺予防 いのちの電話」	<b>0120-783-556</b>	毎月10日 24時間 (通話料無料)
	青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	<b>017-787-3957</b> <b>017-787-3958</b>	9:00～16:00※
	三戸地方保健所 健康増進課	<b>0178-27-5111</b>	8:30～17:15※
くらし・しごと	三戸地域自立相談窓口	<b>0178-51-8755</b>	9:00～17:00※
借金について	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します)	<b>0120-940-230</b>	毎週水曜日14:00～17:00※ (通話料無料)
	青森県消費生活センター	<b>017-722-3343</b>	9:00～17:30※ 土日祝は10:00～16:00 (年末年始は除く)
	消費者信用生活協同組合八戸事務所	<b>0120-102-084</b>	9:00～17:00 (通話料無料) 月～金、第2・4土曜日 (祝日除く)
	青森多重債務被害等をなくす会(青森りんごの会)	<b>080-6057-3792</b>	9:30～16:30※
法律について	青森県弁護士会「相談案内窓口」八戸市	<b>0178-22-8823</b>	毎日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)	<b>0570-078-387</b>	9:00～17:00※
労働条件について	青森労働局 総合労働相談コーナー、雇用環境・均等室	<b>017-734-4211</b>	8:30～17:15※
職場の人間関係について	青森産業保健総合支援センター	<b>017-731-3661</b>	8:30～16:00※
経営について	青森県中小企業団体中央会	<b>017-777-2325</b>	9:00～17:00※

悩み事など	相談窓口	電話番号等	受付時間等 <small>※土日、祝日、 年末年始を除く</small>
生活保護について	三戸地方福祉事務所(他地域もあり)	0178-27-4435	8:30～17:15※
配偶者等の 暴力、離婚、 生活について	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・水曜日を除く)
	青森県女性相談所「DVホットライン」	0120-87-3081	24時間(緊急通報専用・通話料無料)
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	平日(月・水・金)8:30～17:15※ 平日(火・木)8:30～20:00 第2・4日曜10:00～15:00※
	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木曜日(要予約) 16:00～18:00※
育児やしつけ、 虐待について	八戸児童相談所	0178-27-2271 ★0120-74-6552	8:30～17:15※ ★子ども虐待ホットラインは年中 無休、24時間受付(通話料無料)
	おいらせ町役場 保健こども課 子ども家庭総合支援拠点	0178-56-4261	8:15～17:00※
こどもの発育や 発達について	おいらせ町役場 保健こども課 子育て世代包括支援センター	0178-56-4701	8:15～17:00※
いじめに ついて	青森地方法務局「子ども人権110番」	0120-007-110	8:30～17:15※(通話料無料)
	青森県警察本部 少年サポートセンター 八戸 チャイルドライン (18歳までの子どもがかける電話)	0178-22-7676	8:30～17:15※
		0120-99-7777	16:00～21:00(通話料無料)
学校のこと について	県教育庁教育政策課「教育行政相談」	017-734-9868	8:30～17:00※
	青森県総合学校教育センター 「学校教育相談」	017-728-5575	電話相談 8:30～17:00※ 面接相談 9:00～17:00※
	県教育庁学校教育課「生徒指導相談電話」	017-722-7434	8:30～17:00※
	青森県総合学校教育センター 「特別支援教育に関する教育相談」	017-764-1991	9:00～17:00※
	青森県総合社会教育センター 「すこやかほっとライン」(家庭教育相談)	017-739-0101 <メール相談> <a href="https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/gakusyu/e-learning/kosodate-a/">https://www.alis.pref.aomori.lg.jp/gakusyu/e-learning/kosodate-a/</a> 月・水・木 13:00～15:00(祝日、年末年始を除く)	
いじめ・虐待・ 学校・家庭	県教育庁学校教育課 「24時間子供SOSダイヤル」	0120-0-78310 (017-734-9188)	24時間 ( )内番号は通話料有料
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※
医療について	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※
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 (火曜日、祝日、年末年始を除く)
	青森県発達障害者支援センター 「DOORS」(県南地域)	0178-51-6181	9:00～17:00 月～金 (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※
	青森県難病相談・支援センター	0172-62-5514	9:00～16:00 (日曜日、祝日、年末年始を除く)
人権について	青森地方法務局 人権相談室 「みんなの人権110番」	0570-003-110	8:30～17:15※
その他、悩み 困りごとについて	おいらせ町社会福祉協議会	0178-52-7095	8:15～17:00※
	よりそいホットライン(厚生労働省受託事業)	0120-279-338	24時間(通話料無料)

【問合せ先】 おいらせ町保健こども課 (本庁舎1階) ☎0178-56-4551