

最近どうにも気持ちが晴れないなあ。
だれかに相談にのってほしいけど・・・
そういう時は、ひとりで悩んでいないで、
まずは、下記にご相談ください。



☆ここに悩みを抱えて困ったときの相談機関☆

電話	相談窓口	電話番号	受付時間
	NPO 法人 あおもりいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日12時～21時
		0120-063-556 ※毎月1日のみフリーダイヤル	
	自殺予防 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8時～翌朝8時 (24時間無料)
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時～16時 ※土日・祝日・年末年始を除く	
☎	八戸市健康増進課 こころの電話相談	0178-43-9210	毎週水曜日 13時～16時 ※祝日・年末年始を除く

面接	相談窓口	電話番号	受付時間	相談場所
	精神保健福祉相談 ☆精神科医師が 相談に応じます。	☆要予約 0178-27-5111 内線 285	毎月第4水曜日 (9・12月は指定日) 15時～16時	八戸保健所
😊	多重債務相談 ☆借金整理等について 相談に応じます。 ☆お問い合わせは、電話 でもお受けします。	0178-43-9216	月～金曜日 8時15分～ 17時15分	八戸市消費 生活センター (市庁別館5階)

○面接相談についての費用は、無料です。
但し、電話相談は通話料がかかります。(フリーダイヤルは無料)