

こころの相談窓口一覧

2020年11月現在

最近、どうにも気持ちが晴れないなあ。
誰かに相談にのってほしいけど・・・
そのような時には、
各相談窓口をご利用ください。



夜間対応している相談機関

| | | |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| よりそいホットライン (厚生労働省受託事業) どんな人のどんな悩みでも | ☎ 0120-279-338★ | 毎日 24時間 FAX・チャット・SNS対応可 |
| 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 |
| 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 インターネット相談対応可 |
| 「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～翌日午前8:00 |
| 八戸警察署 暴力・犯罪被害について | ☎ 0178-43-4141 | 毎日 24時間 (平日8:30～17:15以外は当直対応) |
| 「24時間子供SOSダイヤル」 県教育庁学校教育課 いじめ、虐待、学校や家庭のこと | ☎ 0120-0-78310★ ☎ 017-734-9188 | 毎日 24時間 |
| 緊急通報専用電話 「DVホットライン」青森県女性相談所 | ☎ 0120-87-3081★ | |
| 青森県八戸児童相談所 (子ども虐待ホットライン) | ☎ 0120-74-6552★ | |

悩みごと別

死にたいくらいつらいとき

| | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------|
| 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 |
| 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日(1月のみ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 インターネット相談対応可 |
| 「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～翌日午前8:00 |
| 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 (土日、祝日、年末年始を除く) |

こころの相談

| | | |
|---------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 八戸市保健所 保健予防課 こころの病気(依存症含む) | ☎ 0178-38-0717 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 八戸市保健所 健康づくり推進課 からだやこころの相談全般 | ☎ 0178-38-0713 | |

※八戸市内に連絡先がない場合等は、市外の連絡先を掲載
★フリーダイヤル(通話無料)

八戸市

悩みごと別

病気・障害についての相談

| | | |
|--------------------------------------|----------------|---|
| 八戸市保健所 医療安全支援センター 医療に関する相談 | ☎ 0178-38-0709 | 9:00～16:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 八戸市保健所 保健予防課 小児慢性特定疾病・難病・療育相談について | ☎ 0178-38-0717 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| はちのへ認知症疾患医療センター | ☎ 0178-27-5977 | 8:00～17:00(月～金) |
| 八戸市福祉部 障がい福祉課 | ☎ 0178-43-9343 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 八戸市障害者地域生活支援センター ハピア | ☎ 0178-44-9377 | 毎日 24時間 |
| 障害者相談・活動支援センター ぴあみなと | ☎ 0178-44-4456 | 9:00～16:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 地域活動支援センター ハートステーション | ☎ 0178-46-5431 | 月～土 8:30～17:30 (祝日、年末年始を除く) |
| 地域生活支援センター 青明舎 (せいめいしゃ) | ☎ 0178-70-2088 | 月～土 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く) |
| 青森県発達障害者支援センター DOORS (ドアーズ) 県南地域 | ☎ 0178-51-6181 | 月～金 9:00～17:00 (12/29～1/3、8/13～8/16除く) |

暴力・犯罪被害などについての相談

| | | |
|-------------------------|----------------|--|
| 八戸警察署 暴力・犯罪被害について | ☎ 0178-43-4141 | 毎日 24時間 (平日8:30～17:15以外は当直対応) |
| 公益社団法人 あおもり被害者支援センター | ☎ 017-721-0783 | 月～金10:00～17:00(水のみ20:30 まで 土日、祝日、年末年始を除く) |
| あおもり性暴力被害者支援センター | ☎ 017-777-8349 | 月・水10:00～21:00 火・木・金10:00～ 17:00まで 土日、祝日、年末年始を除く) |

配偶者の暴力・セクハラ、離婚・生活や就職・母子家庭の生活についての相談

| | | |
|--------------------------|----------------|--|
| 「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(土日、祝日、年末年始 を除く) インターネット相談対応可 |
| 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) |
| 青森県女性相談所 | ☎ 017-781-2000 | 平日8:30～20:00 土日祝日9:00～18:00 |
| 八戸市健康部 こども家庭相談室 | ☎ 0178-38-0703 | 8:15～17:00(土日、祝日、年末年始 を除く) メール対応可 |

生活のことに関する相談

| | | |
|---------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 八戸市福祉部 生活福祉課 生活保護のこと | ☎ 0178-43-2111 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 八戸市生活自立相談支援センター 生活困窮者の自立 | ☎ 0178-51-6655 | |
| 八戸市社会福祉協議会 ふれあい相談所 日常生活の心配事、様々な悩み事 | ☎ 0178-44-1110 | 水・金の10:00～15:00 |

仕事・経営に関する相談

| | | |
|--------------------------------|----------------|---|
| 八戸総合労働相談コーナー | ☎ 0178-46-3311 | 9:30～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 青森労働局 総合労働相談コーナー | ☎ 017-734-4211 | 9:30～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 青森産業保健総合支援センター 職場のメンタルヘルス対策 | ☎ 017-731-3661 | 8:30～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 八戸商工会議所 経営に関する相談 | ☎ 0178-43-5111 | 9:00～17:30 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| はちのへ創業・事業承継サポートセンター | ☎ 0178-51-9593 | 9:00～17:30 ※週1回の夜間相談、 月1回の休日相談あり。 (土日、祝日、年末年始を除く) |

経済問題・法律問題についての相談

| | | |
|---|-----------------|--------------------------------------|
| 八戸市消費生活センター 多重債務について | ☎ 0178-43-9216 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 消費者信用生活協同組合八戸事務所 多重債務について | ☎ 0120-102-084★ | 月～金、第2・4土 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) |
| 青森県弁護士会「相談案内窓口」八戸市 法律的な相談 | ☎ 0178-22-8823 | 9:00～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 法テラス青森 (日本司法支援センター青森地方事務所) 法律的な相談 | ☎ 050-3383-5552 | |

介護・高齢者についての相談 (高齢者支援センター)

| | | |
|-----------------------------|----------------|-------------------------------|
| 市川・根岸地区 寿楽荘 | ☎ 0178-52-8000 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 下長・上長地区 はくじゅ | ☎ 0178-20-4400 | |
| 田面木・館・豊崎地区 ハピネスやくら | ☎ 0178-27-8990 | |
| 長者・白山台地区 ちょうじゃの森 | ☎ 0178-46-0817 | |
| 三八城・根城地区 みやぎ | ☎ 0178-71-2271 | |
| 小中野・江陽地区 アクティブ24 | ☎ 0178-73-3337 | |
| 柏崎・吹上地区 八戸市医師会 | ☎ 0178-38-3820 | |
| 是川・中居林地区 修光園 | ☎ 0178-38-6234 | |
| 大館・東地区 福寿草 | ☎ 0178-38-7612 | |
| 白銀・湊地区 えがお | ☎ 0178-38-1328 | |
| 白銀南・鮫・南浜地区 瑞光園 | ☎ 0178-25-0103 | |
| 南郷地区 ゆとり | ☎ 0178-20-9944 | |
| 八戸市地域包括支援センター 担当地区が不明な場合 | ☎ 0178-43-9189 | |

ひきこもりについての相談

| | | |
|---|-----------------|---------------------------------|
| 青森県ひきこもり地域支援センター | ☎ 017-787-3953 | 9:00～16:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| 八戸市保健所 健康づくり推進課 ひきこもりに関すること | ☎ 0178-38-0713 | 8:15～17:00 (土日、祝日、年末年始を除く) |
| はちのへ若者サポートステーション 就労支援、不登校・ひきこもりについて (15歳～49歳まで) | ☎ 0178-51-8582 | 月～土の10:00～18:00 (祝日、年末年始を除く) |
| 学習サークル「サンハウス」 不登校、ひきこもりについて (全年齢対象) | ☎ 090-2990-4200 | 随時 (着信応答できない場合は折り返し対応) |

※八戸市内に連絡先がない場合等は、市外の連絡先を掲載
★フリーダイヤル(通話無料)

話してください、
あなたの気持ち



聴かせてください、
その悩み

悩みごと別

虐待・いじめについての相談

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| 「24時間子供SOSダイヤル」 青森県教育庁学校教育課 | ☎ 0120-0-78310★ ☎ 017-734-9188 | 毎日 24時間 |
| 八戸ヤングテレホン（八戸警察署内） | ☎ 0178-22-7676 | 8:30～17:15 （土日、祝日、年末年始を除く） |
| 青森県八戸児童相談所 （子ども虐待ホットライン） | ☎ 0120-74-6552★ | 毎日 24時間 |
| 青森県八戸児童相談所 虐待、子どもの発達、非行について | ☎ 0178-27-2271 | 8:30～17:15 （土日、祝日、年末年始を除く） |
| 八戸市教育委員会 少年相談センター 非行・不登校・いじめ・しつけについて | ☎ 0178-43-2142 | 10:00～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く） |
| チャイルドライン 18歳までの子どもがかける電話 | ☎ 0120-99-7777★ チャット childline.or.jp | 16:00～21:00 毎日 |

子育て、しつけについての相談

| | | |
|--|----------------|--------------------------------------|
| 八戸市子育て世代包括支援センター 妊娠・出産・子育てに関すること | ☎ 0178-38-0711 | 8:15～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く） |
| 八戸市教育委員会こども支援センター 子育てや教育に関すること | ☎ 0178-38-0725 | 受付時間 8:30～16:00 （土日、祝日、年末年始を除く） |
| 八戸市健康部 こども家庭相談室 子どもや家庭のこと、 ひとり親家庭等に関すること | ☎ 0178-38-0703 | 8:15～17:00（土日、祝日、年末年始 を除く） メール対応可 |



人権・権利擁護についての相談

| | | |
|------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| 「みんなの人権110番」 青森地方法務局 人権相談室 八戸支局 | ☎ 0570-003-110 | 8:30～17:15 （土日、祝日、年末年始を除く） |
| 八戸市成年後見センター | ☎ 0178-24-1324 | 9:00～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く） |

どこに相談すればいいのかわからないとき

| | | |
|-----------------|----------------|-------------------------------|
| 八戸市保健所 健康づくり推進課 | ☎ 0178-38-0713 | 8:15～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く） |
|-----------------|----------------|-------------------------------|

《電話以外の相談先》厚生労働省HPより

| | |
|--|---|
| ● 生きづらびっと（NPO法人ライフリンク） つらい気持ちを安心して話すことができるSNS相談です。話を聞き、必要があれば様々な分野の支援へつなぐ「生きることの包括的な支援」を行っています。 | 月・火・木・金・日：17:00～22:00、 水：11:00～16:00  LINE ID検索@yorisoi-chat |
| ● 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） カウンセラーが悩みを聞きながら、どうすることが良いのかを一緒に考える相談サービスです。匿名、予約不要で、チャット形式での相談ができます。 | 毎日 第1部12:00～15:00、 第2部17:00～20:00 毎月最終土曜日から日曜日 21:00～5:00、7:00～11:00  LINE ID検索@kokorohotchat |

お問合せ先：八戸市 健康部 保健所 健康づくり推進課 成人保健グループ
〒031-0011 青森県八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター3階 TEL 0178-38-0713