こころの相談窓口一覧

2026年10月現在

最近、どうにも気持ちが晴れないなぁ。
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 どんな人のどんな悩みでも	☎ 0120-279-338 ★	毎日 24時間
NPO法人 あおもりいのちの電話	☎ 0172-33-7830	毎日 12:00～21:00 (メール相談はホームページから入室)
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
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」	☎ 0120-783-556 ★	毎月10日 午前8:00～翌11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 ※緊急時は110番通報
24時間子供SOSダイヤル いじめ、虐待、不登校等について	☎ 0120-0-78310 ★ ☎ 017-734-9188	毎日 24時間
子ども虐待ホットライン	☎ 0120-74-6552 ★	
DVホットライン （青森県女性相談支援センター）	☎ 0120-87-3081 ★	毎日 24時間(緊急通報専用)

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	☎ 0172-33-7830	毎日 12:00～21:00 (メール相談は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日、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
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」	☎ 0120-783-556 ★	毎月10日 午前8:00～翌11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）

こころの健康相談電話（精神保健福祉相談）

八戸市保健所 保健予防課	☎ 0178-38-5191	8:15～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く） ※こころに関する不安や悩みについて 「眠れない」「気分が落ち込む」など…

※ 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

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 すくすく親子健康課 小児慢性特定疾病・療育相談について	☎ 0178-38-0374	8:15～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く）
八戸市保健所 保健予防課 難病について	☎ 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 からだの病気に関する相談	☎ 0178-38-0713	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	月～金 8:00～16:00
青森県若年性認知症総合支援センター	☎ 0178-38-1360	月～金 8:00～16:00（祝日、年末年始除く） メール相談：jakunen@kokorosukoyaka.org
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 主に身体障がいに関すること	☎ 0178-44-9377	9:00～18:00 （12/31～1/1を除く）
障害者相談・活動支援センター ぴあみなと	☎ 0178-44-4456	月～土 9:00～16:30 （祝日、年末年始を除く）メール対応可
地域活動支援センター ハートステーション	☎ 0178-46-5431	月～土 8:30～17:00 （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・金 9:00～12:00、火～木9:00～16:00、土（第2・4）13:00～16:00
青森県発達障がい者支援センター 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 ※緊急時は110番通報
公益社団法人 あおもり被害者支援センター	☎ 017-721-0783	月～金 9:00～17:00 ※上記以外、土・日・祝日・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	月～金 9:00～17:00 ※上記以外、土・日・祝日・年末年始は国のコールセンターにつながります

夫等の暴力・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

みんなの人権110番（青森地方法務局） DV、ハラスメントなどについて	☎ 0570-070-810	8:30～17:15 （土日、祝日、年末年始を除く）
青森県男女共同参画センター相談室 家庭や職場、地域など生活について	☎ 017-732-1022	9:00～16:00 （年末年始、水曜日除く）
青森県女性相談支援センター	☎ 017-781-2000	月～金 8:30～20:00 土日祝 9:00～18:00
八戸市こども健康部 こども家庭相談室	☎ 0178-38-0703	9:00～17:00（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 （祝日、年末年始を除く）

仕事・経営に関する相談

八戸総合労働相談コーナー 賃金や労働時間、安全衛生などについて	☎ 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 労働関係について	☎ 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 職場の健康対策について	☎ 017-731-3661	9:00～16:15 （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 オンライン対応可 （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 （８サポ） 起業、事業承継について	☎ 0178-51-9593	9:00～17:30 （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 ★	9:00～17:00 月～金、第2･4土曜日（祝日除く）
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	☎ 0570-078387	9:00～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く）

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	ミライフル	☎ 0178-38-7465	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	ミライフル	☎ 0178-70-5802	
大館・東地区	みやぎ	☎ 0178-32-0316	
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	なんごう	☎ 0178-70-5102	
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 保健予防課	☎ 0178-38-5191	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歳までの方、その保護者･家族の方）	☎ 0178-51-8582	月～金 9:00～17:00 （土日、祝日、お盆、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）

話してみませんか、
あなたの気持ち



聴かせてください、
その不安や悩み

虐待・いじめについての相談

24時間子供SOSダイヤル いじめ･虐待･不登校などについて	☎ 0120-0-78310 ★ ☎ 017-734-9188	毎日 24時間
青森県警察 少年サポートセンター 八戸	☎ 0178-22-7676	8:30～17:15 （土日、祝日、年末年始を除く）
子ども虐待ホットライン	☎ 0120-74-6552 ★	毎日 24時間
青森県三八児童相談所 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歳までの子どものための相談先	☎ 0120-99-7777 ★	毎日 16:00～21:00 〈チャット〉https://childline.or.jp/

子育て、しつけについての相談

八戸市こども家庭センター （すくすく親子健康課） 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）
八戸市こども家庭センター （こども家庭相談室） こども家庭の福祉、女性支援、ひとり親家庭等に関すること	☎ 0178-38-0704	9:00～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く） メール対応可
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）

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） 差別･虐待･ハラスメントなどについて	☎ 0570-003-110	8:30～17:15 （土日、祝日、年末年始を除く）
八戸圏域成年後見センター （八戸市社会福祉協議会内）	☎ 0178-24-1324	9:00～17:00 （土日、祝日、年末年始を除く）

SNS・チャット相談

●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 LINE ID ＠yorisoi-chat チャット チャット https://yorisoi-chat.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　チャット LINE･Facebook ID ＠kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
●あおもりけん親子のための相談LINE 平日 8:30～17:00（相談メッセージは24時間受付）	LINE LINE ID ＠778asdia

お問合せ先：八戸市 こども健康部　保健所　保健予防課　保健福祉グループ
〒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　0178-38-0717

※ 青森県作成の「こころの相談窓口ネットワーク連絡先一覧（令和８年９月発行）」より一部転載