

因爲您很重要 所以，請告訴我們您的煩惱



缺乏積極性

睡不著覺

沒有食欲

身體不好

無法集中精力
總是失敗

無論做什麼
都覺得很累

突然就
眼淚汪汪的

總認爲
自己沒用

嫌麻煩

不要錯過
出現的這些信號！

不知道該向哪裏諮詢時……

十和田市保健中心

電話 0176-51-6791

FAX 0176-25-1183

8:30~17:15(星期六・日・節假日・年末年初除外)

致手里拿着这本小册子的您 . . .

您是不是有睡不着觉、没有食欲等心理上的不安或身体方面的不适？
也许这背后牵扯着更深层次的烦恼 . . .

咨询窗口一览表

下一页以后，请参阅自己想要咨询事项的编号。

烦恼事情的类别	想要咨询的事情	编号
所有方面的烦恼	任何人的、任何烦恼	1
心理・身体方面 (睡不着觉・没有食欲・ 疲倦・身体不舒服等)	痛苦到了想死的程度	2
	心理上的不安、情绪低落	3
	生病或身体不舒服	4
	长期躲在家里	5
	自杀者家属	6
	心理方面的咨询药房	7
	残疾人	8
	高龄者	9
在日常生活中遇到的困扰或纠纷	日常生活中的担心事或烦恼、人权	10
	交通事故	11
经济・生活	借钱或财产等的法律问题	12
	生活费和生活保护	13
	空屋问题	14
	纳税	15
	商品以及服务、契约方面的问题	16
劳动	劳动条件、劳动问题	17
	经营以及税务、会计事务等	18
	招人、找工作、失业补贴	19
家庭・育儿	育儿、儿童的成长发育	20
	虐待、欺凌、非法行为	21
	犯罪受害	22
	配偶的家暴、离婚问题	23
身边的咨询员：民生委员・儿童委员・保健协助人员		24
志愿者团体等：“LUPINUS”、“OASIS”、“CLOVER” “成年人的聊天场地”、“十和田市保护生活与健康的会”		25
网络信息		26
SNS・线上聊天咨询		27

咨询窗口一览表

※请注意，如果您无法用日语自由交谈，可以偕同翻译或利用翻译软件、口译服务等来进行咨询。

<所有方面的烦恼>

编号	想要咨询的事情	咨询窗口	电话号码	受理时间等	
1	无论任何人的任何烦恼	YORISOL热线(外国人援助热线) (厚生劳动省委托事业)	0120-279-338	每天24小时	电话咨询

<心理・身体方面>

2	痛苦到了想死的程度	NPO法人 青森生命热线	0172-33-7830	每天 12:00~21:00	电话咨询
		县民的自杀预防 生命热线	0120-063-556	每月1号・15号 12:00~21:00	电话咨询
		一般社団法人 日本生命热线联盟 引导专线	0570-783-556	每天 10:00~22:00	电话咨询
		一般社団法人 日本生命热线联盟 预防自杀 生命热线	0120-783-556	每月10号 上午8:00~次日上午8:00	电话咨询
		青森县立精神保健福祉中心 心理热线	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00※	电话咨询
3	心理状态不佳	十和田市保健中心 心理咨询	0176-51-6791	每月第1周星期三★(要预约)	由专科医生进行 面谈咨询
		十和田市保健中心 儿童心理咨询	0176-51-6792	一年12次左右★(要预约)	由临床心理师进行 面接相談
		上十三保健所 精神保健福利咨询	0176-23-4261	每月第3周星期三(要预约) 13:00~14:00受理	由专科医生受理 面谈咨询
		十和田市立中央医院 精神保健咨询窗口	0176-23-5121	8:30~17:00※(要预约)	电话或面谈咨询
		高松病院 心理问题咨询	0176-23-6540	9:00~17:00※(要预约)	电话或面谈咨询
4	疾病或身体不舒服	十和田市 保健中心	0176-51-6791	8:30~17:15※	电话或面谈咨询
		上十三保健所 健康增进课	0176-23-4261	8:30~17:15※	电话或面谈咨询
		十和田市立中央医院 癌症咨询支援中心	0176-23-5121	星期一~五 9:00~17:00※	电话或面谈咨询
5	蛭居族	青森县蛭居族地域支援中心 (总部:精神保健福利中心内)	017-787-3953	9:00~16:00※	电话咨询
		青森县蛭居族地域支援中心 (办事处:县民福利广场3楼)	017-735-8066	星期二・四 9:00~15:00	电话咨询
6	自杀者家属	青森县立精神保健福利中心 自杀者家属集会	017-787-3951	一年6次左右 (八戸市・青森市・弘前市)★	相互交谈・互相分享的 场合
7	心理方面的 咨询药房 ※如果您出现难以入眠等的身体 异常状况时请进行咨询。	Ain药房十和田店	0176-21-3027	电话咨询是免费的。 标记符号的备注如下。 ※・・・除星期六・日・节假日・年末年初除外。 ♠・・・除星期日・节假日・年末年初除外。 ★・・・日程请参阅广报Towada。	
		Ichii药房十和田店	0176-20-2226		
		Kusuri 之细川	0176-22-9501		
		中央调剂药房 十和田市立中央医院前分店	0176-21-1340		
		十和田中央药房	0176-22-8823		
		Higashi调剂药房	0176-25-1234		
		Himawari调剂药房	0176-25-5575		
		细川药房	0176-23-2157		
		Hotei堂药房	0176-23-2206		
		Mina野药房	0176-22-2297		
		(有)Meipuru调剂药房	0176-24-2755		
		山本药房	0176-27-1300		

编号	想要咨询的事情	咨询窗口	电话号码	受理时间等	
8	残疾人	市役所 生活福祉课 福祉系	0176-51-6718	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
		十和田市社会福利协议会 身体残疾・智力障碍者咨询	0176-22-7938	每月第三周星期五 10：00～12：00	电话或面谈咨询
		地区活动支援中心 Asendo House	0176-21-1173	8：30～17：00※（要预约）	电话或面谈咨询
		残疾人就业・生活支援中心 Misawa	0176-27-6738	星期一～五 8：00～17：00 （要预约）	电话或面谈咨询
9	高齢者	十和田市东地区综合援助中心	0176-27-1513	8：30～17：15♣	电话或面谈咨询
		十和田市北地区综合援助中心	0176-51-6056	8：30～17：30♣	电话或面谈咨询
		十和田市西南地区综合援助中心	0176-51-4250	8：30～17：15♣	电话或面谈咨询
		十和田市西南地区辅助中心	0176-72-3400	8：30～17：15♣	电话或面谈咨询
		居家支援中心 Michinoku苑	0176-25-7700	<居家护理支援中心> 通过对65岁以上的老年人群开展充满活力的社区活动教室等，进行支持促进老年人的心理健康。	
		居家护理支援中心Kyanpasu	0176-58-6606		
		居家护理支援中心八甲庄	0176-58-5535		
		居家护理支援中心老健Towada	0176-27-3130		
		十和田居家护理支援中心	0176-22-6666		
		居家护理支援中心Hart Rand	0176-25-2221		
		居家护理支援中心Oirase	0176-72-2052		
		市役所 高龄护理课 健忘咨询	0176-51-6720	每月1次（要预约）	由专科医生进行 面谈咨询

<在日常生活中遇到的困扰或纠纷>

10	日常生活中的担心事或烦恼、人权	十和田市社会福利协议会 Fureai咨询	0176-22-7938	每周星期一・四 10：00～15：00★	电话或面谈咨询
		市役所 城建支援课 人权咨询	0176-51-6777	每月2次（要预约）★	面谈咨询
		大家的人权110 全国通用人权咨询专用电话 青森县地方务局十和田分局	0570-003-110	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
11	交通事故	青森县交通事故咨询所 交通事故咨询	017-734-9235	9：00～16：00※	电话或面谈咨询

<经济・生活>

12	借钱以及财产等的法律问题	市役所 城建支援课 生活与金钱方面的咨询	0176-51-6777	每月1次（要预约）★	面谈咨询
		市役所 城建支援课 司法书士咨询	0176-51-6777	一年6次左右（要预约）★	面谈咨询
		市役所 城建支援课 法律咨询	0176-51-6777	每月1次（要预约）★	面谈咨询
		青森县司法书士会 综合咨询中心	0120-940-230	每周星期三14：00～17：00 （要预约）♣（8/13～15除外）	面谈咨询
		日本司法支援中心 日本司法支援中心 青森	0570-078-387	9：00～17：00※（要预约）	电话或面谈咨询
		青森县残疾人福祉课 维持生活和健康的法律咨询	017-734-9310	星期一・三・五 9：00～16：00♣	面谈咨询
13	生活费以及生活保护	市役所 生活福祉课 生活保护1系・生活保护2系	0176-51-6715 0176-51-6739	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
		市役所 生活福祉课 自立咨询支援窗口	0176-51-6749	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
14	空屋问题	市役所 都市整備建筑课 空屋咨询窗口	0176-51-6735	8：30～17：15※	电话或面谈咨询

编号	想要咨询的事情	咨询窗口	电话号码	受理时间等	
15	纳税	市役所 收纳课 纳税咨询窗口	0176-51-6760	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
16	商品以及 服务、契约 的问题	市役所 城建支援课 十和田市消费生活中心	0176-51-6757	8：30～16：30※★	电话或面谈咨询
		青森县消费生活中心	017-722-3343	星期一至五 9：00～17：30 星期六、日、节假日 10：00～16：00 (年末年初除外)	电话或面谈咨询

<劳动>

17	劳动条件 劳动问题	青森劳动局 十和田综合劳动咨询台	0176-23-2780	9：30～17：00※	电话或面谈咨询
18	经营及税务、 会计事务等	十和田商工会议所	0176-24-1111	8：30～17：00※	电话或面谈咨询
19	招工・求职・ 失业补贴	Hellow work 十和田 三泽公共职业安定所十和田办事处	0176-23-5361	8：30～17：15※	电话或面谈咨询

<家庭・育儿>

20	育儿、 儿童的 成长发育	十和田市 保健中心	0176-51-6792	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
		市役所 育儿世代亲子支援中心	0176-51-6734	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
		七戸儿童咨询所	0176-60-8086	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
		教育委员会 指导课 教育咨询室「Towa hart」	0176-24-2400	9：00～17：00※	电话或面谈咨询 (市内的中小學生及其 家长)
21	虐待、 欺凌、 非法行为	七戸儿童咨询所 虐待儿童热线	0120-78-6552	24小时服务	儿童虐待通知专用
		县教育局学校教育课 24小时儿童SOS专线	0120-0-78310 017-734-9188	每天24小时服务	电话咨询
		青森地方法务局 儿童人权110	0120-007-110	8：30～17：15※	电话咨询
		十和田市 育儿世代亲子支援中心	0176-51-6734	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
22	犯罪受害	青森受害者援助中心	017-721-0783	9：00～17：00※	电话或面谈咨询
		青森新警察总部 警察安全相談室	017-735-9110 (按钮式电话 # 9110)	8：30～17：00※	电话咨询
		十和田警察署 警察安全相談係	0176-23-3195	24小时服务 (平日8：30～17：15 以外由值班人员应对)	电话或面谈咨询
23	配偶的 暴力、 离婚问题	十和田市 育儿世代亲子支援中心	0176-51-6734	8：30～17：15※	电话或面谈咨询
		青森县女性咨询所 DV热线	0120-87-3081	24小时服务	紧急报警专用电话
		青森县 女性咨询所	017-781-2000	平日 8：30～20：00 星期六・日・节假日9：00～18：00	电话咨询

编号	想要咨询的事情	咨询窗口	电话号码	受理时间等
24	身边的咨询员	民生委员・儿童委员	生活福祉课 0176-51-6718	如果您在生活中遇到任何疑虑或困扰等，请向我们咨询。我们会保护您的隐私。
		保健协助人员	健康增进课 0176-51-6791	由于町内会的推荐而受到市政府的委托，应要求为促进社区健康与行政部门一起开展活动。

25	志愿者团体等	心理广场 “LUPINUS”	不需要事先报名。请直接前往会场。	每月第2・4周星期六★ 10：00～12：00 市民交流广场“Towa-re”	无论您是有烦恼，还是只想倾诉，我们都欢迎您前来咨询。也提供个人咨询。
		心理交流沙龙 “OASIS”		每月第1周星期六★ 10：00～12：00 十和田市文化中心 (天气恶劣的时候，休息)	欢迎您随时前来倾诉您的烦恼。这里是每个人都能安心自在的场地。
		聊天沙龙 “CLOVER”		每月1次★ 10：00～12：00 13：30～15：30 市民交流广场“Towa-re”	沙龙是为想找人倾诉的人而举办的。如果您想通过聊天进行交流，随时都欢迎您前来参加。
		成年人的聊天场地 ～不管你是敏感的人亦或是反应迟钝的人都可来参加！～	NPO法人SMILELAB 0176-23-8922	每月第3周星期五 18：30～20：30 市民交流广场“Towa-re”	在这里，您可以与周围的人交谈，做自己喜欢做的事情，是一个感觉轻松自在的场所。
		十和田市保护生活与健康的会	会长：福泽福治 090-1358-7991 事务局：斗泽 Teruo 0176-25-3231	如果您在日常生活中遇到困难，首先请联系我们。让我们帮助您一起思考如何充分利用该系统。我们随时为您服务。	

26	网络信息	心理咨询窗口网络的电话号码一览表（青森县健康福祉部残疾人福祉课） https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/kokoro.html			
		大家的心理健康综合网 https://www.mhlw.go.jp/kokoro/			
		心灵之耳：劳动者的心理健康门户网站 http://kokoro.mhlw.go.jp/			
		心理疏导～支持年轻人的心理健康网站～ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/			
		令和4年度版「青森儿童・年轻人援助机构图」（青森县青少年・男女共同参与课） http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seishonen/files/04kowakamap.pdf			
		青森青春期研究会～有关青春期性方面的烦恼咨询窗口～ http://aomori-sisyunki.webnode.jp/			

27	提供SNS・线上聊天咨询	Ikizurarabito（NPO法人生命链接）		心理疏导热线聊天咨询（NPO法人东京心理健康・测评）	
		星期一・三・五 11：00～22：30（22点截止受理） 星期二・四・日 17：00～22：30（22点截止受理） 星期六 11：00～16：30（16点截止受理）		每天 第1部 12：00～15：50（15点截止受理）第2部 17：00～20：50（20点截止受理） 第3部 21：00～23：50（23点截止受理） 星期日 4：00～6：50（6点截止受理） 每月1次 每月最后的星期六～日 24：00～5：50（5点截止受理）	
		LINE  线上聊天咨询 LINE ID @yorisoi-chat 线上聊天 https://yorisoi-chat.jp/	线上聊天咨询  Twitter  Facebook  LINE・Twitter・Facebook ID @kokorohotchat 线上聊天 https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/		