

Sách hướng dẫn các điểm tiếp nhận tư vấn của thà

nh phố Towada

Vì bạn là người quan trọng, xin
hãy chia sẻ những lo lắng của bạ
n với chúng tôi

Không có
động lực

Mất ngủ

Không có
cảm giác thèm ăn

Thấy
phiền phức

Không khỏe

Cảm thấy mình
là một kẻ vô dụng

**Đừng bỏ qua dấu
hiệu này!**

Không thể tậ
p trung và li
ên tục gặp th
ất bại

Đột nhiên
bật khóc

Làm gì cũng
thấy mệt mỏi

Khi bạn không chắc chắn về nơi để tìm đến tư vấn, hãy liên hệ với

Trung tâm Y tế Dự phòng Thành
phố Towada

ĐIỆN
THOẠI 0 1 7 6 - 5 1 - 6 7 9 1

F A X 0 1 7 6 - 2 5 - 1 1 8 3

8:30 đến 17:15 (trừ thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ và kỳ nghỉ cuối năm đầu năm)

Gửi đến bạn khi bạn cầm cuốn sách nhỏ này...

Có phải bạn đang gặp phải những vấn đề như mất ngủ, không có cảm giác thèm ăn, hay các vấn đề về tinh thần và thể chất khác không? Có thể đằng sau đó là những nỗi lo lắng sâu sắc đang bị gắn kết với nhau... Bạn có đang cảm thấy không thể chia sẻ suy nghĩ của mình với ai và đang lo lắng một mình không? Hãy cho chúng tôi biết những nỗi lo của bạn. Nói ra là một bước tiến về phía trước. Bạn không đơn độc. Chắc chắn bạn sẽ tìm thấy cách giải quyết.

Bảng hướng dẫn nhanh các điểm liên hệ tư vấn

Xin vui lòng xem số của vấn đề mà bạn muốn tư vấn ở các trang tiếp theo.

Các mối lo lắng	Điều muốn tư vấn	Số
Những lo lắng chung	Dù là lo lắng gì, lo lắng của bất kỳ ai	1
Tâm lý và thể chất (Các vấn đề như mất ngủ, không có cảm giác thèm ăn, mệt mỏi, sức khỏe không ổn định, v.v.)	Khổ sở đến mức muốn chết	2
	Rối loạn tâm lý	3
	Bệnh tật và các vấn đề về sức khỏe	4
	Tình trạng thu mình	5
	Gia quyến của người đã tự tử	6
	Nhà thuốc tư vấn tâm lý	7
	Khuyết tật	8
Những khó khăn và rắc rối trong cuộc sống hàng ngày	Người cao tuổi	9
	Những lo lắng và vấn đề trong cuộc sống hàng ngày	10
Kinh tế và sinh hoạt	Tai nạn giao thông	11
	Vấn đề pháp lý liên quan đến nợ nần và tài sản	12
	Chi phí sinh hoạt và bảo trợ xã hội	13
	Vấn đề nhà bỏ hoang	14
	Nộp thuế	15
Công việc	Vấn đề về hàng hóa, dịch vụ và hợp đồng	16
	Điều kiện lao động, vấn đề lao động	17
	Quản lý, thuế, kế toán, v.v.	18
	Tuyển dụng, tìm việc, trợ cấp thất nghiệp	19
Gia đình và nuôi dạy con	Nuôi dạy trẻ, sự phát triển của trẻ em	20
	Bạo hành, bắt nạt, hành vi sai trái	21
	Nạn nhân của tội ác	22
	Bạo lực gia đình, vấn đề ly hôn	23
Các tư vấn viên quen thuộc: Ủy viên phúc lợi xã hội, Ủy viên trẻ em, Cộng tác viên y tế		24
Các tổ chức tình nguyện như: [Rupinasu], [Oashisu], [Clover] [Nơi trò chuyện cho người lớn][Hội bảo vệ đời sống và sức khỏe thành phố Towada]		25
Thông tin trên internet		26
Tư vấn qua mạng xã hội và chat		27

Danh sách các cửa sổ tư vấn

<Những lo lắng chung>

STT	Điều muốn tư vấn	Cửa sổ tư vấn	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận, v.v.	
1	Dù là lo lắng gì, lo lắng của bất kỳ ai	Đường dây nóng hỗ trợ (Dự án được ủy thác bởi Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi)	0120—279—338	24h mỗi ngày	Tư vấn qua điện thoại

<Tâm lý và thể chất>

2	Khổ sở đến mức muốn chết	Tổ chức phi lợi nhuận "Đường dây sự sống Aomori"	0172-33-7830	12:00 ~ 21:00 mỗi ngày	Tư vấn qua điện thoại
		Đường dây sự sống phòng ngừa tự tử cho người dân tỉnh	0120-063-556	Vào ngày 1 và 15 hàng tháng 12:00 ~ 21:00	Tư vấn qua điện thoại
		Liên đoàn Đường dây sự sống Nhật Bản - Tổng đài Navidial	0570—783—556	10:00 ~ 22:00 mỗi ngày	Tư vấn qua điện thoại
		Liên đoàn Đường dây sự sống Nhật Bản - Phòng ngừa tự tử	0120-783-556	Vào ngày 10 hàng tháng 8:00 sáng ~ 8:00 sáng hôm sau	Tư vấn qua điện thoại
		Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và Phúc lợi tỉnh Aomori - Đường dây tâm lý	017-787-3957 017-787-3958	9 : 00~16 : 00※	Tư vấn qua điện thoại
3	Rối loạn tâm lý	Trung tâm Y tế Towada - Tư vấn tâm lý	0176-51-6791	Thứ 4 đầu tiên ★ (Cần đặt lịch trước)	Tư vấn trực tiếp bởi các bác sĩ chuyên khoa
		Trung tâm Y tế Towada - Tư vấn tâm lý cho trẻ em	0176-51-6792	Khoảng 12 lần một năm ★ (Cần đặt lịch trước)	Tư vấn trực tiếp bởi các nhà tâm lý học lâm sàng
		Trạm Y tế Kamijusan - Tư vấn sức khỏe tâm thần	0176-23-4261	Thứ 4 của tuần thứ 3 trong tháng (Cần đặt lịch trước) Tiếp nhận từ 13:00 ~ 14:00	Tư vấn trực tiếp bởi các bác sĩ chuyên khoa
		Bệnh viện Trung tâm Thành phố Towada - Quầy tư vấn sức khỏe tâm thần	0176-23-5121	8 : 30~17 : 00※ (Cần đặt lịch trước)	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Bệnh viện Takamatsu - Tư vấn tâm lý	0176-23-6540	9 : 00~17 : 00※ (Cần đặt lịch trước)	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
4	Bệnh tật và các vấn đề về sức khỏe	Trung tâm Y tế Towada	0176-51-6791	8 : 30~17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trạm Y tế Kamijusan - Phòng Tăng cường Sức khỏe	0176-23-4261	8 : 30~17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ và Tư vấn về ung thư - Bệnh viện Trung tâm Towada.	0176-23-5121	Thứ 2 ~ thứ 6 9 : 00~17 : 00※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
5	Tình trạng thu mình	Trung tâm Hỗ trợ Người Rút lui Xã hội tỉnh Aomori (Trụ sở chính: Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và Phúc lợi)	017-787-3953	9 : 00~16 : 00※	Tư vấn qua điện thoại
		Trung tâm Hỗ trợ Người Rút lui Xã hội tỉnh Aomori (Chi nhánh: Tầng 3, Tòa nhà Phúc lợi)	017-735-8066	Thứ 3, thứ 5 9 : 00~15 : 00	Tư vấn qua điện thoại
6	Gia quyến của người đã tự tử	Trung tâm Sức khỏe Tâm thần và Phúc lợi tỉnh Aomori - Hội tụ những người thân của người tự tử	017-787-3951	Khoảng 6 lần một năm (Thành phố Hachinohe, Thành phố Aomori, Thành phố Hirosaki) ★	Nơi trò chuyện và chia sẻ
7	Nhà thuốc tư vấn tâm lý ※Xin vui lòng liên hệ để tư vấn về các vấn đề sức khỏe như mất ngủ	Nhà thuốc Ain Towada	0176-21-3027	Tư vấn qua điện thoại là miễn phí. Cách hiểu các ký hiệu như sau: ※ ... Trừ thứ Bảy, Chủ Nhật, ngày lễ và dịp cuối năm. ♣ ... Trừ Chủ Nhật, ngày lễ và dịp cuối năm. ★ ... Xin xem lịch trình trên tạp chí thông tin Towada.	
		Nhà thuốc Ichii Towada	0176-20-2226		
		Nhà thuốc Kusuri no Hosokawa	0176-22-9501		
		Nhà thuốc Chuou Towada chi nhánh trước bệnh viện trung tâm	0176-21-1340		
		Nhà thuốc Towada Chuou	0176-22-8823		
		Nhà thuốc Higashi	0176-25-1234		
		Nhà thuốc Himawari	0176-25-5575		
		Nhà thuốc Hosokawa	0176-23-2157		
		Nhà thuốc Hoteidou	0176-23-2206		
		Nhà thuốc Minnano	0176-22-2297		
		Nhà thuốc Meipuru	0176-24-2755		
		Nhà thuốc Yamamoto	0176-27-1300		

STT	Điều muốn tư vấn	Cửa sổ tư vấn	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận, v.v.	
8	Khuyết tật	Ban Phúc lợi Sinh hoạt - Bộ Phúc lợi, Tòa Thị chính	0176-51-6718	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Hội đồng Phúc lợi Xã hội Thành phố Towada - Tư vấn về khuyết tật cơ thể và trí tuệ	0176-22-7938	Thứ 6 tuần thứ 3 mỗi tháng 10 : 00～12 : 00	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ Hoạt động Cộng đồng - Ascend House	0176-21-1173	8 : 30～17 : 00※（Cần đặt lịch trước）	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ Việc làm và Cuộc sống cho Người Khuyết tật - Misawa	0176-27-6738	Thứ 2～Thứ 6 8 : 00～17 : 00 （Cần đặt lịch trước）	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
9	Người cao tuổi	Trung tâm Hỗ trợ Toàn diện Khu vực Đông Towada	0176-27-1513	8 : 30～17 : 15♣	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ Toàn diện Khu vực Bắc Towada	0176-51-6056	8 : 30～17 : 30♣	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ Toàn diện Khu vực Tây Nam Towada	0176-51-4250	8 : 30～17 : 15♣	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Phụ Khu vực Tây Nam Towada	0176-72-3400	8 : 30～17 : 15♣	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ tại Nhà Michinoku-en	0176-25-7700	<Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà> Dành cho những người từ khoảng 65 tuổi trở lên, thông qua các lớp học cộng đồng năng động, hỗ trợ việc xây dựng sức khỏe tâm lý.	
		Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà Campus	0176-58-6606		
		Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà Hakkousou	0176-58-5535		
		Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà Rouken Towada	0176-27-3130		
		Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà Towada	0176-22-6666		
		Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà Heartland	0176-25-2221		
		Trung tâm Hỗ trợ Chăm sóc tại Nhà Oirase	0176-72-2052		
		Ban Chăm sóc Người Cao tuổi - Tư vấn về chứng hay quên, Tòa Thị chính	0176-51-6720	Mỗi tháng 1 lần (Cần đặt lịch trước)	Tư vấn trực tiếp bởi bác sĩ chuyên khoa

<Kinh tế và sinh hoạt>

12	Vấn đề pháp lý liên quan đến nợ nần và tài sản	Ban Hỗ trợ Phát triển Đô thị, Tòa Thị chính - Tư vấn về đời sống và tài chính	0176-51-6777	Mỗi tháng 1 lần (Cần đặt lịch trước)★	Tư vấn trực tiếp
		Ban Hỗ trợ Phát triển Đô thị, Tòa Thị chính - Tư vấn với Thư ký Tư pháp	0176-51-6777	Khoảng 6 lần mỗi năm (Cần đặt lịch trước)★	Tư vấn trực tiếp
		Ban Hỗ trợ Phát triển Đô thị, Tòa Thị chính - Tư vấn pháp luật	0176-51-6777	Mỗi tháng 1 lần (Cần đặt lịch trước)★	Tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Tư vấn Tổng hợp - Hiệp hội Thư ký Tư pháp tỉnh Aomori	0120-940-230	Thứ 4 hàng tuần 14 : 00～17 : 00 (Cần đặt lịch trước)◆(trừ ngày 13～15/8)	Tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ Pháp lý Nhật Bản - Hou Terrace Aomori	0570-078-387	9 : 00～17 : 00※（Cần đặt lịch trước）	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Ban Phúc lợi Người Khuyết tật tỉnh Aomori - Tư vấn pháp luật về kết nối đời sống và sức khỏe	017-734-9310	Thứ 2,4,6 9 : 00～16 : 00◆	Tư vấn trực tiếp
13	Chi phí sinh hoạt và bảo trợ xã hội	Ban Phúc lợi Sinh hoạt, Tòa Thị chính - Bộ phận Hỗ trợ Đời sống 1 và 2	0176-51-6715 0176-51-6739	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
		Ban Phúc lợi Sinh hoạt, Tòa Thị chính - Quầy hỗ trợ tư vấn tự lập	0176-51-6749	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp
14	Vấn đề nhà ở hoang	Ban Xây dựng và Quy hoạch Đô thị, Tòa Thị chính - Quầy tư vấn về nhà ở trống	0176-51-6736	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại hoặc tư vấn trực tiếp

STT	Điều muốn t ư vấn	Cửa sổ tư vấn	Số điện thoại	Thời gian tiếp nhận, v.v.	
15	Nộp thuế	Ban Thu Ngân, Tòa Thị chính - Quầy tư vấn về thuế	0176-51-6760	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
16	Vấn đề về hàng hóa, d ịch vụ và hợp đồng	Ban Hỗ trợ Phát triển Đô thị, Tòa Thị chính - Trung tâm Đời số ng Tiêu dùng Thành phố Towada	0176-51-6757	8 : 30～16 : 30※★	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Đời sống Tiêu dùng tỉnh Aomori	017-722-3343	Thứ 2～Thứ 6 9 : 00～17 : 30 Thứ 7, CN, ngày lễ 10 : 00～16 : 00 (Trừ nghỉ Tết)	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp

< Công việc >

17	Điều kiện lao đ ộng, vấn đề lao động	Văn phòng Lao động Aomori - Góc Tư vấn Lao động Tổng hợp Towada	0176-23-2780	9 : 30～17 : 00※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
18	Quản lý, thuế, kế toán, v.v.	Phòng Thương mại và Công nghiệp Thành phố Towada	0176-24-1111	8 : 30～17 : 00※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
19	Tuyển dụng, tìm việc, trợ cấp thất nghiệp	Trung tâm Việc làm Towada - Văn phòng Chi nhánh Towada thuộc Sở Ổn định Việc làm Công cộng Misawa	0176-23-5361	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp

< Gia đình và nuôi dạy con >

20	Nuôi dạy trẻ, sự phát triển của trẻ em	Trung tâm Y tế Thành phố Towada	0176-51-6792	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Hỗ trợ Cha mẹ và Trẻ em thuộc thể hệ nuôi dạy con cái, Tòa Thị chính	0176-51-6734	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
		Trung tâm Tư vấn Trẻ em Shichinohe	0176-60-8086	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
		Phòng Hướng dẫn - Ủy ban Giáo dục, Phòng Tư vấn Giáo dục "Towahato"	0176-24-2400	9 : 00～17 : 00※	Tư vấn qua điện thoại hoặc t ư vấn trực tiếp (dành cho họ c sinh tiểu học, THCS trong thành phố và các bậc phụ huynh
21	Bạo hành, bắt tạt, hà nh vi sai trái	Đường dây nóng phòng chống bạo hành trẻ em - Trung tâm Tư vấn Trẻ em Shichinohe	0120-78-6552	Đối ứng 24h	Số điện thoại chuyên dụng đ ể thông báo về hành vi lạm d ùng trẻ em
		Tổng đài SOS trẻ em 24 giờ - Phòng Giáo dục Trường học, Sở Giáo dục Tỉnh	0120-0-78310 017-734-9188	Đối ứng 24h mỗi ngày	Tư vấn qua điện thoại
		Đường dây nóng quyền trẻ em 110 - Cục Tư pháp Khu vực Aomori	0120-007-110	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại
		Trung tâm Hỗ trợ Cha mẹ và Trẻ em thuộc thể hệ nuôi dạy con cái, Thà nh phố Towada	0176-51-6734	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
22	Nạn nhân của tội ác	Trung tâm Hỗ trợ Nạn nhân Aomori	017-721-0783	10 : 00～17 : 00※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
		Phòng Tư vấn An toàn Cảnh sát - Sở Cảnh sát Tỉnh Aomori	017-735-9110 (Đường dây nóng#9110)	8 : 30～17 : 00※	Tư vấn qua điện thoại
		Bộ phận Tư vấn An toàn Cảnh sát - Sở Cảnh sát Thành phố Towada	0176-23-3195	Đối ứng 24h (Ngoài giờ làm việc từ 8:30 ~ 17:15 vào ngày thường, sẽ có nhân viên trực thay thế)	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
23	Bạo lực gia đ ình, vấn đề ly hôn	Trung tâm Hỗ trợ Cha mẹ và Trẻ em thuộc thể hệ nuôi dạy con cái, Thà nh phố Towada	0176-51-6734	8 : 30～17 : 15※	Tư vấn qua điện thoại ho ặc tư vấn trực tiếp
		Đường dây nóng bạo hành gia đình (DV) - Trung tâm Tư vấn Phụ nữ Tì nh Aomori	0120-87-3081	Đối ứng 24h	Số điện thoại chuyên dụng đ ể gọi báo động khẩn cấp
		Trung tâm Tư vấn Phụ nữ Tỉnh Aomori	017-781-2000	Ngày thường 8 : 30～20 : 00 Thứ 7, CN, ngày lễ 9 : 00～18 : 00	Tư vấn qua điện thoại

STT				
24	Các tư vấn viên quen thuộc	Ủy viên phúc lợi xã hội, Ủy viên trẻ em	Phòng Phúc lợi Sinh hoạt 0176-51-6718	Hãy đến tư vấn về những lo lắng và khó khăn trong cuộc sống. Chúng tôi sẽ bảo mật thông tin của bạn.
		Cộng tác viên y tế	Phòng Tăng cường Sức khỏe 0176-51-6791	Với sự đề cử từ hội đồng khu phố, chúng tôi nhận được yêu cầu từ thành phố và cùng với chính quyền tham gia vào các hoạt động xây dựng sức khỏe cộng đồng.

25	Các tổ chức tình nguyện	Quảng trường tâm hồn "Rupinasu"	Không cần đăng ký. Vui lòng đến trực tiếp địa điểm tổ chức.	Thứ 7 tuần thứ 2 và thứ 4 hàng tháng★ 10 : 00～12 : 00 Tại Trung tâm Giao lưu Cộng đồng 「Toware」	Những ai đang mang nỗi lo âu, muốn tâm sự hay chia sẻ, xin mời đến tham gia. Chúng tôi cũng sẵn sàng hỗ trợ tư vấn cá nhân.
		Phòng giao lưu tâm hồn "Oasisu"		Thứ 7 đầu tiên của tháng★ 10 : 00～12 : 00 Trung tâm Văn hóa Thành phố Towada (Trường hợp thời tiết xấu sẽ nghỉ)	Hãy ghé qua và thử chia sẻ những lo lắng của bạn. Đây là một nơi mà ai cũng có thể cảm thấy thoải mái.
		Phòng trò chuyện "Clover"		Mỗi tháng 1 lần★ 10 : 00～12 : 00 13 : 30～15 : 30 Tại Trung tâm Giao lưu Cộng đồng 「Toware」	Chúng tôi tổ chức các buổi salon dành cho những ai đang tìm kiếm một người để trò chuyện. Nếu bạn muốn giao tiếp thông qua việc trò chuyện, xin vui lòng đến tham gia một cách thoải mái.
		Nơi trò chuyện dành cho người lớn - Những người nhạy cảm và ít nhạy cảm cùng tụ họp!	Tổ chức phi lợi nhuận Smile Lab 0176—23—8922	Thứ 6 tuần thứ 3 hàng tháng 18 : 30～20 : 30 Tại Trung tâm Giao lưu Cộng đồng 「Toware」	Đây là một nơi mà bạn có thể trò chuyện với những người xung quanh hoặc làm những điều mình thích, giúp bạn cảm thấy thoải mái và thư giãn.
		Hội Bảo vệ Đời sống và Sức khỏe Thành phố Towada	Chủ tịch: Fukuzawa Fukaji 090-1358-7991 Văn phòng: Tosawa Teruo0176-25-3231	Nếu gặp khó khăn trong cuộc sống, trước tiên hãy liên hệ với chúng tôi. Chúng ta sẽ cùng nhau xem xét cách tận dụng các chính sách hỗ trợ. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn.	

26	Thông tin trên internet	Danh sách số điện thoại của mạng lưới tư vấn tâm lý (Phòng Phúc lợi Người Khuyết tật, Sở Y tế và Phúc lợi Tỉnh Aomori) http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/kokoro.html			
		Trang web tổng hợp về sức khỏe tâm lý cho mọi người http://www.mhlw.go.jp/kokoro/			
		Tai nghe tâm hồn: Cổng thông tin sức khỏe tâm lý dành cho người lao động http://kokoro.mhlw.go.jp/			
		Hãy chăm sóc tâm hồn của bạn – Trang web sức khỏe tâm lý hỗ trợ giới trẻ http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/			
		Bản đồ các tổ chức hỗ trợ trẻ em và thanh niên tỉnh Aomori phiên bản năm 2022 (Phòng Thanh niên và Bình đẳng Giới, Tỉnh Aomori) http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/seishonen/files/04kowakamap.pdf			
		Hội nghiên cứu tuổi dậy thì Aomori – Query tư vấn về vấn đề giới tính trong độ tuổi dậy thì http://aomori-sisyunki.webnode.jp/			

27	Tư vấn qua mạng xã hội và chat	Cuộc sống khó khăn (Tổ chức phi lợi nhuận Life Link)		Trò chuyện tâm lý ấm áp (Tổ chức phi lợi nhuận Tokyo Mental Health Square)	
		Thứ 2,4,6 11 : 00～22 : 30 (tiếp nhận đến 22:00)	Thứ 3,5,CN 17 : 00～22 : 30 (tiếp nhận đến 22:00)	Thứ bảy 11 : 00～16 : 30 (tiếp nhận đến 16:00)	
		LINE	CHAT	LINE	Twitter Facebook CHAT
					  
		LINE ID @yorisoi-chat	CHAT https://yorisoi-chat.jp/	LINE • Twitter • Facebook ID @kokorohotchat	CHAT https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/