

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～



もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、

安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。



岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成(令和8年4月1日現在)

【相談内容・分野別】

※受付時間等については、祝日・年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活安全・犯罪被害	生活安全に関する相談	警察安全相談室	#9110 019-654-9110	毎日 9:00～21:00
	暴力団による不当な要求行為などの被害について	岩手県暴力追放運動推進センター	019-624-8930	月～金 9:00～16:00(休日・祝日除く)
	犯罪被害について	いわて被害者支援センター	019-621-3751	月～金 10:00～17:00
		犯罪被害者等支援総合案内窓口	019-629-5266	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
	性犯罪被害について	岩手県警察本部	0120-797-874 #8103	24時間受付
		はまなすサポートセンター	#8891	24時間受付(土日祝日及び17:00～翌日9:00は、夜間休日コールセンターにつながります)
	法制度、相談機関などの情報について	犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 03-6745-5601	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
	自賠責保険の請求の方法、示談の進め方などの交通事故相談について	岩手県立県民生活センター(交通事故相談)	019-624-2244	月～金 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く)