

## 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7年9月1日現在)

### 【相談内容・分野別】

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
人権	人権問題について	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)