

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～



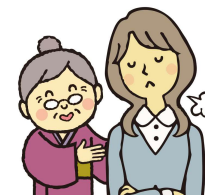
もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

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
心	心の悩みについて	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00、日 12:00～18:00
		盛岡いのちの電話こころライン(岩手県民専用)	019-622-1717	毎月1日・15日 12:00～21:00(日曜は18:00まで)
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00 毎日 16:00～21:00
		岩手大学人文社会科学部こころの相談センター	019-621-6848 (面談予約) ※電話相談はおこなっていません	月～金 10:30～12:30
		ソーシャルサポートセンターもりおか(自死遺族専用)	019-652-8221	月～金 11:00～18:00、土(隔週)9:00～12:00
		生きづらびっと(LINE, Web, Facebook) こころのほっとチャット(LUNE, Facebook, チャット) あなたのいばしょ(チャット) 10代20代の女性のためのLINE相談(LINE) チャイルドライン(チャット、オンライン)	こちらをクリック ↓ 厚生労働省ホームページ 厚生労働省＞自殺対策＞SNS相談	各団体によって受付時間は異なります。詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。 厚生労働省の事業として5つの団体に相談窓口を開設(LINE, Web, Facebook, チャット)
	性別の違和感や性的指向(SOGIやLGBT)について	岩手県男女共同参画センター(にじいろ相談～性の多様性に関する窓口～)	019-601-6891	火・金 15:30～18:30(祝日、アイーナ休館日、年末年始を除く)