

## 相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～(仕事や職場に関する相談)



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4年6月1日現在)

※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。

| 相談内容                                | 相談窓口                   | 電話番号等   | 受付時間等                                       |
|-------------------------------------|------------------------|---|---|
| 職場のメンタルヘルス不調者への対応について(担当者からの相談のみ対応) | 岩手産業保健総合支援センター         | 電話 019-621-5366<br>FAX 019-621-5367<br>メール iwate@iwates.johas.go.jp | 月～金 8:30～17:15<br>FAX・メール(24時間)             |
| 治療と仕事の両立支援について                      |                        |   |   |
| 働くうえでのさまざまな悩みについて                   | 働く人の悩みホットライン           | 03-5772-2183  | 月～土 15:00～20:00                             |
|                                     | 岩手労働局総合労働相談コーナー        | 0120-980-783<br>019-604-3002  | 月～金 9:00～17:00                              |
| 職場のトラブルや労働問題について                    | 労働相談なんでもダイヤル(岩手県労働委員会) | 0120-610-797  | 月～金 8:30～17:15(祝日除く)                        |
| 仕事について                              | ジョブカフェいわて              | 019-621-1171(面談予約)  | 面談時間:月・水・木・土 10:00～18:00<br>火・金 10:00～19:00 |
| 自立と就労について                           | もりおか若者サポートステーション       | 019-625-8460  | 月～金(第2・4金を除く) 10:00～16:00                   |
|                                     | みやこ若者サポートステーション        | 0193-65-9704  | 月・水・木 11:00～16:00                           |
|                                     | いちのせき若者サポートステーション      | 0191-48-4467  | 月～金 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)                 |