

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
労働	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 FAX 019-621-5367 メール iwate@iwates.johas.go.jp	月～金 9:00～17:00 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	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 働く人の悩みホットライン	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00(祝日・年末年始を除く)
		岩手労働局総合労働相談コーナー	0120-980-783 019-604-3002	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 9:00～17:00(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～土 10:00～18:00
	移住・U・Iターン就労相談について	岩手県商工労働観光部定住推進・雇用労働室	019-629-5588	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
	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土(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(祝日・夏季休業・年末年始を除く)
		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)