

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)

【SNS相談】

相談内容	相談窓口	リンク先	受付時間等
心の悩みについて	生きづらびっと(LINE, Web, Facebook) こころのほっとチャット(LINE, 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)
暮らしとお金のなやみについて	信用生協「暮らしとお金のなやみ」チャット相談(LINE)(岩手県民専用)		月～金 9:00～16:00(祝日を除く)