

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～



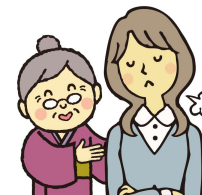
もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

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
障 が い	発達障がいについて	岩手県発達障がい者支援センター	019-601-3203	月～金 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く)
	身体障がいについて	岩手県福祉総合相談センター	019-698-2411	月～金 9:00～16:30(祝日・12/29～1/3を除く)
	知的障がいについて	岩手県福祉総合相談センター	019-629-9613	月～金 9:00～16:30(祝日・12/29～1/3を除く)
	精神障がいについて	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	月～金 9:00～16:30(祝日・12/29～1/3を除く)
	障がいに関するさまざまな相談について	岩手県障がい者110番相談室	019-639-6533	月～水・金・第3土 10:00～15:00(第3金を除く) 木 15:00～20:00
	障がい者虐待に関する相談	岩手県障がい者110番相談室(虐待相談)	019-639-6533 090-2277-3456(土日・祝・夜間)	24時間