

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7年10月1日現在)

【24時間ダイヤル】

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
精神科救急受診	岩手県精神科救急情報センター	019-624-6791	24時間受付
育児、非行、虐待など18歳未満の子ども	児童虐待通告専用ダイヤル	189	
いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	
暮らしの中で困っていること	よりそいホットライン	0120-279-338	
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)	

【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代の女の子専用LINE(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つの団体が相談窓口を開設(LINE, Web, Facebook, チャット)
	一般社団法人日本産業カウンセラー協会東北支部 こころのChat相談(LINE)(岩手県民専用)	こちらをクリック ↓ https://kokorono-soudan.sakura.ne.jp/	2025年10月11日～12月27日 毎週金・土 19:00～23:00(受付 22:30まで)
くらしとお金のなやみについて	信用生協「く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)

【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	019-652-8221	月～金 11:00～18:00、土(隔週)9:00～12:00
	一般社団法人日本産業カウンセラー協会東北支部 こころの電話相談(岩手県民専用)	0120-018-520	2025年10月11日～12月27日 毎週土 19:00～23:00(受付 22:30まで)	
性別や性指向について(LGBT)	岩手県男女共同参画センター	019-601-6891	火・金 16:00～19:00(祝日除く)	
心と身体の健康・病気	心と身体の健康について	県央保健所	019-629-6574	月～金 9:00～16:30 (盛岡市保健所:9:00～16:00)
		中部保健所	0198-22-2331	
		奥州保健所	0197-22-2831	
		一関保健所	0191-34-4689	
		大船渡保健所	0192-27-9922	
		釜石保健所	0193-25-2710	
		宮古保健所	0193-64-2218	
		久慈保健所	0194-66-9680	
		二戸保健所	0195-23-9206	
		盛岡市保健所	019-603-8309	
		こころの相談電話	019-622-6955	
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	18:30～22:30(受付22:00まで)(祝祭日・年末年始を除く)

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
心と身体の健康・病気	医療について	県民医療相談センター	019-629-9620	月～金 9:00～12:00、13:00～16:00(祝祭日・年末年始を除く)
	薬について	くすりの情報センター	019-653-4591	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00
	難病について	岩手県難病相談支援センター	019-614-0711 メール iwanan@io.ocn.ne.jp	月～火・木～土 10:00～16:00
	小児慢性特定疾病について	岩手県小児慢性特定疾病児童等自立支援センター	019-637-7878 メール iwanan.shoman@dune.ocn.ne.jp	月～金 10:00～16:00
	認知症について	いわて認知症電話相談 岩手県基幹型認知症患者医療センター	0120-300-340 019-652-7411	月～金 9:00～17:00 月～金 10:00～16:00(祝日を除く)
災害	震災等による不安や悩みについて	災害時ストレス健康相談	019-629-9617	月～金 9:00～16:30(祝祭日・年末年始を除く)
	震災で被災された方の生活のさまざまな相談について	いわて被災者支援センター	0193-30-1034 080-9634-6650 019-601-7640(盛岡サブセンター)	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)
	災害の被災によって生じた法的問題について	法テラス災害ダイヤル	0120-078-309	月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00
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 8:30～17:15 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 岩手労働局総合労働相談コーナー	03-5772-2183 0120-980-783 019-604-3002	月～土 15:00～20:00 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・ターン就労相談について	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 みやこ若者サポートステーション いちのせき若者サポートステーション	019-625-8460 0193-65-9704 0191-48-4467	月～金(第2・4金を除く)、第2・4土 10:00～16:00 月・水・木 11:00～16:00(祝日・年末年始を除く) 月～金 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
法律	法律問題について	岩手弁護士会法律相談センター 岩手県男女共同参画センター(法律相談)	019-623-5005(面談予約) 019-606-1762(面談予約)	月～金 9:00～17:00(面談予約受付) 面談時間:毎月第3木 12:30～16:30(予約制)
	多重債務、成年後見、相続について	岩手県司法書士会総合相談センター	019-623-3355(面談予約) 0120-823-815(電話相談)	面談時間:水 10:00～13:00 電話相談:火・木 10:00～16:00
	法制度、相談機関などの情報について	法テラス岩手	0570-078382	月～金 9:00～17:00
	在留資格などについて	いわて外国人県民相談・支援センター(行政書士相談会)	019-654-8900	第2・4金 13:00～16:00(要予約)
	トラブルなどの法律問題について	いわて外国人県民相談・支援センター(弁護士相談会)	019-654-8900	奇数月第3水 15:00～18:00(要予約)
	商品・サービスの契約に関するトラブル、多重債務について	岩手県立県民生活センター(消費生活相談)	019-624-2209	月～金 9:00～17:30 土・日 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
経済	多重債務などのお金の悩みについて	信用生協 お金の悩みホットライン	0120-979-874	月～金 9:00～18:00 (発信地域は岩手県内限定)
	貸金業務について	日本貸金業協会岩手県支部	①019-651-2767 ②0570-051-051 (相談・紛争解決センター)	①電話相談:月～金 9:30～12:00、13:00～17:30 面談時間:第3木 11:00～15:00(要予約) ②月～金 9:00～17:00(電話相談のみ)
	靈感商法等に関するさまざまな悩みについて	靈感商法等対応ダイヤル	0120-005931	月～金 9:30～17:00
	銀行について	銀行とりひき相談所	019-622-1842	月～金 9:00～17:00(土日祝日、12/31～1/3を除く)
	経営について	岩手県商工会議所連合会	019-624-5880	月～金 9:00～17:00
		岩手県商工会連合会	019-622-4165	
		岩手県中小企業団体中央会	019-624-1363	
岩手県中小企業活性化協議会		019-604-8750		
中小企業における年末の資金繰りについて	年末商工金融110番	019-629-5542	11月1日～12月31日の月～金 8:30～17:15	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
子ども・青少年	育児、非行、虐待など18歳未満の子どものことについて	岩手県福祉総合相談センター(児童相談)	019-629-9604	月～金 8:30～17:15
		岩手県一関児童相談所	0191-21-0560	月～金 8:30～17:15 (児童虐待は24時間受付)
		岩手県宮古児童相談所	0193-62-4059	
	いじめや体罰、不登校や親による虐待など子どもの人権について	こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
	18歳までの子どもからの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00(12/29～1/3除く)
	学校生活について	ふれあい電話	0198-27-2331	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)
	子育てについて	すこやか電話相談	0198-27-2134	月～金 10:00～17:00 (祝日、8/13～8/15、年末年始を除く)
		すこやかメール相談	kosodate@pref.iwate.jp	24時間受付(回答は、開所時間内)
	発達について	コスモスダイヤル	0198-27-2473	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)
	少年の悩み、非行、犯罪被害について	ヤング・テレホン・コーナー	019-651-7867 0800-0007867	月～金 9:00～17:45(祝日を除く)
	青少年について	青少年なやみ相談室	019-606-1722 メール nayami@aaina.jp	月～金 10:00～18:00、土・日 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く) メール 24時間受付
	ひきこもりについて	岩手県ひきこもり支援センター	019-629-9617	月～金 9:00～16:30(祝祭日・年末年始を除く)
不登校、ひきこもりについて	青少年自立支援センター「ボランの広場」	019-605-8632	火・金 10:00～16:00、土 13:00～16:00	
生活	生活保護について	各市福祉事務所、各広域振興局保健福祉環境部	P.4参照	
	生活福祉資金について	各市町村社会福祉協議会	019-637-4496(岩手県社会福祉協議会)	
	日常的金銭管理や福祉サービスの利用援助などについて	各市町村社会福祉協議会	019-637-8863(岩手県社会福祉協議会)	
	暮らしの中で困っていることについて	各自立相談支援機関	P.4参照	
	県税の納税について	各振興局県税部	P.4参照	
	男性の悩みについて	岩手県男女共同参画センター(男性相談)	019-601-6891	土 12:00～15:00
	女性の悩みについて	いわて女性のスペース・ミモザ(女性相談)	090-6457-7887	月・火・木・土 9:00～15:45 (祝日、アイーナ休館日を除く)
	家族・夫婦間の悩み、配偶者・恋人の暴力について	岩手県男女共同参画センター	019-606-1762	水・木 10:00～16:00、金 13:00～19:00、 日 12:00～15:00
	配偶者の暴力、離婚について	岩手県福祉総合相談センター(女性相談)	①019-629-9610 ②019-652-4152(夜間・土日祝のDV相談)	①月～金 9:00～16:00 ②夜間DV相談 17:45～21:40 土日祝DV相談 9:00～21:40 (12/29～1/3除く)
	ひとり親家庭について	岩手県ひとり親家庭等応援サポートセンター	019-601-7021	月～金・第3土 9:00～17:15、第2・3金 9:00～21:00まで
	ひとり親家庭などの自立のための就業について	岩手県ひとり親家庭等就業・自立支援センター	019-654-9838	月～金 9:00～16:00
	外国人の生活の困りごとについて(日本語、仕事、家族など)	いわて外国人県民相談・支援センター	019-654-8900	毎日9:00～20:00(年末年始・アイーナ休館日除く)
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
	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・年末年始を除く)
	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・年末年始を除く)
	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・年末年始を除く)
	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
人権	人権問題について	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
生活安全・犯罪被害	生活安全に関する相談	警察安全相談室	#9110 019-654-9110	毎日 9:00～21:00
	暴力団による不当な要求行為などの被害について	岩手県暴力追放運動推進センター	019-624-8930	月～金 9:00～16:00(休日・祝日除く)
	犯罪被害について	いわて被害者支援センター	019-621-3751	月～金 10:00～17:00
		犯罪被害者等支援総合案内窓口	019-629-5266	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
	性犯罪被害について	岩手県警察本部	0120-797-874 #8103	24時間受付
		はまなすサポートライン	019-601-3026 #8891	24時間受付(土日祝日及び17:00～翌日9:00は、夜間休日コールセンターにつながります)
	法制度、相談機関などの情報について	犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 03-6745-5601	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
自賠責保険の請求、賠償額の計算など交通事故について	岩手県立県民生活センター(交通事故相談)	019-624-2244	月～金 9:00～17:30(祝日・年末年始を除く)	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等	
生活保護について	盛岡広域振興局		019-629-6582 内線6580～6582 6591、6593	月～金 8:30～17:15	
	県南広域振興局		0197-48-2429		
	沿岸広域振興局		0193-25-2713 内線215～217		
	宮古保健福祉環境センター		0193-64-2213 内線256～259		
	県北広域振興局		0194-53-4982 内線213、217、358		
	二戸保健福祉環境センター		0195-23-9217 内線226、227		
	盛岡市		019-651-4111 内線6313～6345		
	宮古市		0193-62-2111 内線1211、1212、 1216～1218		
	大船渡市		0192-27-3111 内線185、189		
	花巻市		0198-41-3574		
	北上市		0197-72-8215		
	久慈市		0194-52-2119		
	遠野市		0198-62-5111 内線13、14		
	一関市		0191-21-2111 内線8353、8372、 8373、8382、8383、8386		
	陸前高田市		0192-54-2111 内線212		
	釜石市		0193-22-0177		
	二戸市		0195-23-1313 内線254、263		
	八幡平市		0195-74-2111 内線1116～1119		
	奥州市		0197-24-2111 内線1260～1262、 1228～1230、1199、1206		
	滝沢市		019-656-6518		
暮らしの中で困っていることについて	盛岡市 盛岡市くらしの相談支援室		019-626-1215	月～金 9:30～16:30	
	宮古市 くらしネットみやこ相談室		0193-65-7046	月～金 9:00～17:00	
	大船渡市 ここからセンター		0192-27-0001	月～金 8:30～17:00	
	花巻市 総合相談室		0198-22-6708	月～金 8:30～17:15	
	北上市 暮らしの自立支援センターきたかみ		0197-72-6074	月～金 9:00～17:00	
	久慈市 生活あんしん相談室		0194-61-3741	月～金 8:30～17:00	
	遠野市 遠野市自立生活相談窓口		0198-68-3194	月～金 8:30～17:15	
	一関市 くらしサポートセンターいちのせき		0191-23-6020	月～金 8:30～17:00	
	陸前高田市 くらし応援窓口		0192-54-5151	月～金 8:30～17:15	
	釜石市 くらししごと相談所		0193-27-8188		
	二戸市 くらしの相談窓口		0195-43-3588		
	八幡平市 はちまんたい暮らしの支援室		0195-74-4400	月～金 8:30～17:15	
	奥州市 くらし・安心応援室		0197-47-4546		
	滝沢市 滝沢市自立支援窓口		019-684-1110		
	栗石町、葛巻町、岩手町、紫波町、矢巾町 いわて県央生活支援相談室		019-637-4473	月～金 8:30～17:15	
	西和賀町 あんしんサポートセンター西和賀		0197-84-2161	月～金 9:00～17:00	
	金ケ崎町 くらし・安心応援室		0197-47-4546	月～金 8:30～17:00	
	平泉町 くらしサポートセンターいちのせき		0191-23-6020	月～金 8:30～17:30	
	住田町 ここからセンター		0192-46-2300		
	大槌町 くらししごと相談所		0193-42-4355		
	山田町、岩泉町、田野畑村 宮古圏域くらしサポートセンター		0193-65-8815	月～金 9:00～17:00	
	普代村、野田村、洋野町 生活あんしん相談室		0194-61-3741	月～金 8:30～17:00	
	軽米町、九戸村、一戸町 あすいろ		0195-43-3525		
	盛岡広域振興局県税部		019-629-6541		
	県税の納税について	県南広域振興局県税部		0197-22-2821	月～金 8:30～17:15
		県南広域振興局県税部花巻県税センター		0198-22-4913	
		県南広域振興局県税部一関県税センター		0191-26-1420	
		沿岸広域振興局経営企画部県税室		0193-25-2703	
		沿岸広域振興局経営企画部宮古地域振興センター 県税室		0193-64-2212	
		沿岸広域振興局経営企画部大船渡地域振興セン ター県税室		0192-27-9912	
県北広域振興局経営企画部県税室			0194-53-4986		
県北広域振興局経営企画部二戸地域振興セン ター県税室			0195-23-9254		