

相談窓口・情報サイト一覧

令和8年3月時点

仕事			
労働全般	岩手労働局総合労働相談コーナー 電話相談 ☎0120-980-783	労働基礎知識	知って役立つ労働法 情報発信
就職活動 仕事	ジョブカフェいわて メール相談(問い合わせフォーム)		これってあり? まんが知って役立つ労働法 Q&A 情報発信
U・Iターン	いわてU・Iターンサポートデスク メール相談(問い合わせフォーム)	就職活動	シゴトバラシはいわて 情報発信
労働問題	労働相談なんでもダイヤル 電話相談 ☎0120-610-797	就職活動	みんなの想職活動 情報発信

結婚・妊娠・出産・子育て			
結婚支援	“いきいき岩手”結婚サポートセンター 電話相談 情報発信	子育て	まなびネットいわて すこやか子育て相談 電話相談 メール相談
不妊・不育	岩手・盛岡不妊専門相談センター 面接相談 電話相談 メール相談	子どもの 病気・事故	こども救急相談電話 電話相談 ☎019-605-9000
予期せぬ 妊娠	にんしん SOS いわて メール相談(問い合わせフォーム)	子育て 親子関係	親子のための相談 LINE LINE相談
妊娠・出産	出産ナビ 情報発信	子育て	いわて子育ていらんどプラス 情報発信
妊娠・出産	健やか親子 21 情報発信	保育所 幼稚園	ここ de サーチ 情報発信
子育て	子育てサポートセンター 電話相談 メール相談		

将来必要な費用			
売買・契約 トラブル	岩手県立県民生活センター メール相談	お金と 暮らし	金融庁・お金と暮らし 情報発信
お金	お金の悩みホットライン 電話相談 ☎0120-979-874	ファイナン シャルプラン	日本FP協会 情報発信

その他悩み相談			
DV相談 保護・支援	配偶者暴力相談支援センター 電話相談 ☎019-629-9610	なんでも	いのちの電話 電話相談 インターネット相談
児童虐待 通告・相談	児童相談所虐待対応ダイヤル 電話相談 ☎0120-189-783	なんでも	チャイルドライン 電話相談 チャット相談



これからのこと、
イマからはじめよう

将来のきっかけをつかむ!

Check!
漫画で分かる
ライフプラン



岩手県保健福祉部子ども子育て支援室
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1 県庁9階
TEL : 019-629-5456 / FAX : 019-629-5464

自分のライフプランを作ってみよう!

これまでに学んだことを踏まえ、自分なりのライフプランを自由に考えてみよう!
誰とどこでどんな生活を送りたいかなどの夢や希望、目標とする進学先や就職先がある人は具体的な名称や時期を記入し、より具体的なライフプランにしてみよう!

STEP1 今の自分について考えてみる

 興味を持っていること・力を入れていること

 これからやってみたいこと

STEP2 これからの自分を考えてみよう

記入例

	高校生の自分	高校卒業~20歳	21~25歳	26~30歳	31~40歳	41~50歳
目標	部活で県大会優勝!	県内の大学に進学	目指せ公務員! & 車がほしい	結婚して子どもは2人ほしい	マイホームを建てたい	家族で旅行に行きたい
ライフプラン	部活引退 大学受験 高校卒業	大学入学 在学中は飲食店でアルバイト	大学卒業 就職	結婚	第一子誕生 第二子誕生	住宅購入 家族旅行
お金のこと		大学4年間の学費 約250万	車の購入 約260万	結婚 約100万 出産 約50万	出産 約50万 住宅購入 約2000万	旅行費 約15万

キーワード

記入に迷ったら下記のキーワードを参考にしてみましょう。この他にもたくさんの選択肢がありますよ!

大学	大学院	正社員	転職	結婚	車購入	転居
短大	専門学校	契約社員	休職	出産	住宅購入	趣味
留学	短期留学	パート	起業	里親	リフォーム	ボランティア
養成学校	通信大学	アルバイト	Uターン*	養子縁組		

*地元以外の場所で働いたのち、地元に戻って働くこと

	高校生の自分	高校卒業~20歳	21~25歳	26~30歳	31~40歳	41~50歳
目標						
ライフプラン						
お金のこと						