

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～（心の悩みに関する相談）



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5年6月1日現在）

※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。

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
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
	岩手自殺防止センター	019-621-9090	土 20:00～24:00
	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
	SNS相談 こちらをクリック ↓ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html	厚生労働省ホームページ 厚生労働省＞自殺対策＞SNS相談	厚生労働省の事業として5つの団体で相談窓口を開設（LINE, Twitter, Facebook, チャット）
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 16:00～20:00（祝日除く）