

## 相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～（仕事や職場に関する相談）



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
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			
働くうえでの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	03-5772-2183(電話相談) 022-715-8114(面談予約)	電話相談:月～土 15:00～20:00 面談予約:月～金10:00～18:00
	岩手労働局総合労働相談コーナー	0120-980-783 019-604-3002	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 8:30～17:00(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
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	019-625-8460	月～金(第2・4金を除く) 10:00～16:00
	みやこ若者サポートステーション	0193-65-9704	月・水・木 11:00～16:00
	いちのせき若者サポートステーション	0191-48-4467	月～金 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)