

でんわ相談窓口のお知らせ

なやみごとや、つらいことがあったら、
ひとりで悩まず、まず相談してみませんか？

令和8年4月1日現在

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間など	でんわ電話	来所	メールなど
心の相談	悩み全般	もりおか 盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日曜 12:00～18:00	○		
		もりおか 盛岡いのちの電話 こころライン(岩手県民専用ダイヤル)	019-622-1717	毎日1日・15日 12:00～21:00(日曜は18:00まで)	○		
		じきつ 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	○		
		いのちの電話インターネット相談	-	盛岡いのちの電話 ホームページの「ネット相談」を選んでください。日本いのちの電話連盟のインターネット相談の登録ページにつながります。			○
	心の相談、対人関係など	こころの相談電話	019-622-6955	月～金 9:00～18:00(祝日・12/29～1/3を除く)	○		
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 18:30～22:30(受付は22:00まで) 祝日・年末年始除く	○		
	性別の違和感や性的指向(SOGIやLGBT)について	いわてけん 岩手県男女共同参画センター(にじいろ相談～性の多様性に関する窓口～)	019-601-6891	火・金 15:30～18:30(祝日、アイーナ休館日、年末年始を除く)	○	○	○
子ども・青少年	いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間	○		
	いじめや体罰、不登校や親による虐待など	こどもの人権110番(盛岡地方方法務局)	0120-007-110	月～金 8:30～17:15(12/29～1/3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) ※チャット: 月～土 16:00～21:00(12/29～1/3除く) https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	○		○
	学校生活	ふれあい電話(岩手県総合教育センター)	0198-27-2331	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)	○	○	
	少年の悩みごと、非行、犯罪被害	ヤング・テレホン・コーナー(少年サポートセンター)	019-651-7867 0800-000-7867	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)	○		○
	青少年育成全般	青少年なやみ相談室	019-606-1722	月～金 10:00～18:00 土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) ※メール相談: nayami@aaina.jp 24時間受付。返信は後日となる場合があります。(日本語のみ対応)	○	○	○
	不登校、ひきこもりなど	ポランの広場	019-605-8632	火・金 10:00～16:00 土 13:00～16:00	○	○	○
	ひきこもりについて	いわてけん 岩手県ひきこもり支援センター	019-629-9617	月～金 9:00～16:30(祝日・12/29～1/3を除く)	○	○	
	不登校など心の相談	こころの相談センター(岩手大学人文社会科学部)	019-621-6848	月～金 10:30～12:30 (来所は予約制です。電話相談は行っていません。)		○	
子育て・虐待など	育児、非行、虐待など	児童虐待通告専用ダイヤル	189	毎日 24時間	○		
		いわてけん 岩手県福祉総合相談センター	019-629-9605				
	18歳未満の子どもの関係	いわてけん 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)	○	○	
		いわてけん 岩手県宮古児童相談所	0193-62-4059				
	発達に関すること	コスモスダイヤル(岩手県総合教育センター)	0198-27-2473	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)	○	○	
犯罪被害	犯罪被害	いわて被害者支援センター	019-621-3751	月～金 10:00～17:00(祝日を除く)	○	○	○

(岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成)