

身近な相談窓口

こころの不調、つらい気持ちや不安を相談できる窓口があります。

<24時間ダイヤル>

R8.8月現在

相談内容	相談窓口	電話番号
「死にたい」「消えたい」等の悩み	＃いのちSOS (自殺対策支援センター ライフリンク)	0120-061-338
精神科救急受診	岩手県精神科救急情報センター	019-624-6791 ※医療機関紹介は、休日・夜間のみ
育児、非行、虐待等 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 (岩手・宮城・福島専用)	0120-279-338

<日中の相談>

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの健康、うつ病や アルコールの相談	こころの相談電話（岩手県精神保健福祉センター内） 平日 日中 9時～18時	019-622-6955
	心の相談電話統一ダイヤル 平日夜間 18時30分～22時30分（受付22時まで）	0570-064-556
18歳までの子ども 専用電話	チャイルドライン	0120-99-7777（毎日） （16時～21時まで）
「死にたい」「消えたい」 等の悩み	生きづらびっと (SNS等の相談窓口（LINE、Facebook、チャット）) (自殺対策支援センター ライフリンク)	生きづらびっとHP https://yorisoi-chat.jp/ 月、金曜 6時～22時30分 上記以外 8時～22時30分 ※22時まで受付
職場の悩み（労働相談）	盛岡広域振興局経営企画部 (就業・労働相談窓口の御案内)	019-629-6512 (平日9時～17時)
	岩手県労働委員会(労働相談なんでもダイヤル)	0120-610-797（ろうどうで なくな） (平日9時～17時)
女性の悩み	みんなの人権110番（ダイヤル1番）	0570-003-110(月～金曜) (8時30分～17時15分)
	いわて女性のスペース・ミモザ	090-6457-7887 月火木金曜 9時～16時 (12時～13時除く) 土曜 13時～16時 (祝日、キオクシアアイーナ休館日は休み)
LGBTの悩み	岩手県男女共同参画センター	019-601-6891 火金曜 15時30分～18時30分（祝日は除く）
障がいに関する相談	岩手県障がい者110番相談室	019-639-6533 月～水、金曜 10時～15時 (第3金、祝祭日除く) 木曜 15時～20時 第3土曜 10時～15時

<お住まいの市町の窓口>

※祝祭日・年末年始を除く

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの健康について	岩手県県央保健所	019-629-6574
	月～金曜日 9時～16時30分	
	盛岡市保健所	019-603-8309
	月～金曜日 9時～16時	
	八幡平市	0195-74-2111(代表)
	月～金曜日 9時～17時	
	滝沢市	019-656-6517
	月～金曜日 9時～17時	
	雫石町	019-692-2227
	月～金曜日 9時～17時	
	葛巻町	0195-65-8991
	月～金曜日 9時～17時	
	岩手町	0195-62-2111(代表)
	月～金曜日 9時～17時	
	紫波町	019-672-2111(代表)
	月～金曜日 9時～17時	
	矢巾町	019-611-2574
	月～金曜日 9時～17時	

岩手県県央保健所 電話 019-629-6574

令和4年9月に岩手県で特設サイトを開設しています。
こころの悩みや不安の相談の他、健康、仕事やお金、教育など生活の中での悩みの
解決についての情報も掲載していますので、どうぞご覧ください。

Web site NEW OPEN



誰かに
相談したい方



心のセルフケアを
したい方

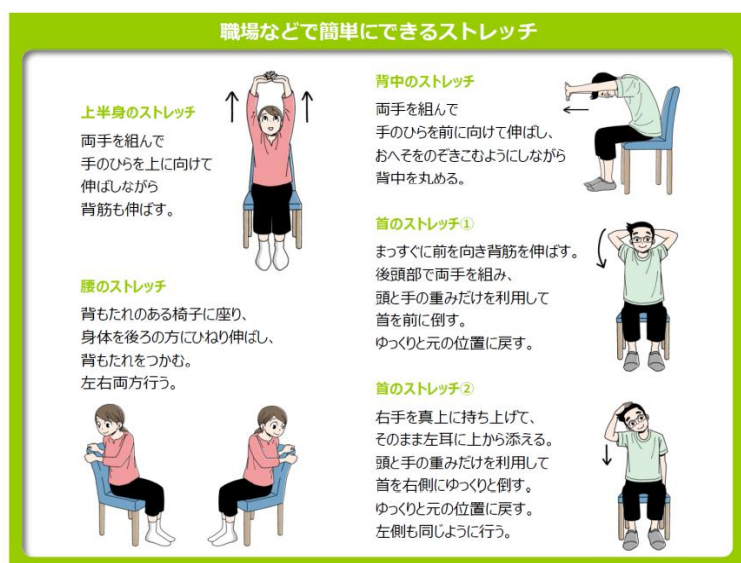


周りの人を
守りたい方



悩みごととは一人で抱えずに相談してください

心のセルフケアストレッチ動画や ダウンロード可能なコンテンツも多数



いのち まもる いわて

検索

