

こころの相談窓口

こころの相談窓口一覧はこちら⇒



こころの健康に関する相談

盛岡市保健所 健康増進課 (こころの健康担当)	◆保健師による電話・面接(要予約)相談 ☎ 019-603-8309 月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
	◆精神科医師による面接(要予約)相談 ☎ 019-603-8309 月1回 ☆詳細はお問合せください。
盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課	◆保健師による電話・面接(要予約)相談 ☎ 019-683-3869 月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

精神保健福祉全般に関する相談(心の健康・アルコール・薬物 等)

岩手県精神保健福祉センター	◆こころの相談電話 ☎ 019-622-6955 月～金 9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)
	◆面接相談(要予約) ☎ 019-629-9617(面接予約受付) 月～金 9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)
厚生労働省 こころの健康相談統一ダイヤル (昼間:精神保健福祉センター 夜間:日本精神保健福祉士協会等)	◆電話相談 ☎ 0570-064-556 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～18:00 18:30～22:30(受付 22:00 まで)

思春期・青年期の相談先

チャイルドライン	◆電話相談(18歳までの子どもがかける専用電話) ☎ 0120-99-7777 月～土 16:00～21:00
もりおか 若者サポートステーション	◆電話・面接(要予約)相談 ☎ 019-625-8460 月～金・第2・4土曜日 10:00～16:00 ※毎週火曜日は18:00～19:00の相談受付可

性的マイノリティについての悩みがあるとき

岩手県男女共同参画センター LGBT 相談	◆電話・面接相談(要予約) ☎ 019-601-6891 火・金 16:00～20:00 (祝日 年末年始を除く)
--------------------------	--

精神障がいをお持ちの方やご家族等の相談

ソーシャルサポートセンターもりおか	◆電話・面接(要予約)相談 ☎ 019-651-6271 月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く)
盛岡広域圏障害者地域生活支援センター My 夢(まいむ)	◆電話・面接(要予約)相談 ☎ 019-605-8822 月～金 9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)
もりおか障害者自立支援プラザ	◆電話・面接(要予約)相談 ☎ 019-632-1331 月～土 8:30～17:30(祝日・年末年始を除く)
岩手県精神保健福祉連合会 ～家族による家族相談会～	◆面接相談(要予約) 個別相談月2回開催 ☎ 019-637-7600 https://www.ganfukuren.com 参照
盛岡市障がい福祉課 ※ 福祉サービス(手帳・精神通院医療等)	◆電話・面接相談 ☎ 019-626-7508 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

不安や孤独・自殺問題等に関する相談

盛岡いのちの電話	◆電話相談 ☎ 019-654-7575 月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00
	◆電話相談 毎月1日・15日 ☎ 019-622-1717(岩手県民専用) 12:00～21:00(日曜日は18:00 まで)
	◆インターネット相談 「いのちの電話インターネット相談」で検索
自殺予防いのちの電話	◆電話相談 ☎ 0120-783-556 毎日 16:00～21:00 毎月10日 午前8:00～翌朝8:00(24時間)
岩手自殺防止センター	◆電話相談 毎週土曜日 20:00～24:00 ☎ 019-621-9090
よりそいホットライン	◆電話相談 24時間・年中無休・無料 ☎ 0120-279-226

緊急的な精神医療相談

岩手県精神科救急情報センター	◆電話相談 ☎ 019-624-6791 毎日 24 時間、年中無休、緊急時の相談 ☆主治医がいる方は、主治医へご相談ください。
----------------	---

自死遺族の相談

NPO法人 いわてソーシャルサポートセンター	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-652-8221 月～金 11：00～18：00 土 9：00～12：00（祝日・年末年始を除く）
岩手県精神保健福祉センター	精神保健福祉全般に関する相談 参照

くらし・お金・仕事の相談

盛岡市消費生活センター	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-624-4111 月～金 9：00～16：00 （祝日・年末年始を除く）
盛岡市くらしの相談支援室	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-626-1215 月～金 9：30～16：30 （祝日・年末年始を除く）
消費者信用生活協同組合	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-653-0001 月～土 9：00～17：00 ※ギャンブル依存の相談は事前予約が必要
盛岡市社会福祉協議会 日常生活自立支援事業 （あんしんネット）	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-651-1000 月～金 10：00～15：15 （祝日・年末年始を除く）
盛岡公共職業安定所 （ハローワーク盛岡）	◆電話・面接相談 ☎ 019-624-8904 月～金 8：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）

ひきこもりの相談

NPO法人もりおかユースポート ひきこもり支援室 “ゆきわり”	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-681-3021 月～金、第2・4土曜日（祝日を除く） 10：00～17：00（相談受付 10：00～16：00） ※祝日・年末年始、第2・4月曜日は休み
まるごとよりそい ネットワークもりおか （盛岡市社会福祉協議会内）	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-651-1000 月～金 9：00～17：00（祝日・年末年始を除く）
認定NPO法人岩手県青少年自立 支援センター「ポランの広場」	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-605-8632 火・金・土 9：00～16：00（祝日は除く）
盛岡市くらしの相談支援室	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-626-1215 月～金 9：30～16：30（祝日・年末年始を除く）
岩手県ひきこもり支援センター （岩手県精神保健福祉センター内）	◆電話・面接（要予約）相談 ☎ 019-629-9617 月～金 9：00～16：30（祝日・年末年始を除く）

ネット相談

 ライン「生きづらびっと」友達登録	 10代20代の女の子専用LINE	 https://www.inochi-nodenwa.org/ https://www.inochi-nodenwa.org/
特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク	特定非営利活動法人 BOND プロジェクト	いのちの電話

盛岡市こころの相談窓口 誘導ボット

「盛岡市こころの相談窓口」に記載された相談機関に、
選択的に誘導することを目的とした LINE チャットボッ
トを試験公開しています。

※研究開発中のため利用制限（1000 メッセージ／月）
がありますのでご了承ください。

