



# こころの相談窓口



(令和4年7月現在)

## 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)

☎ 019-603-8309

◆保健師による電話・面接(要予約)相談  
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  
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

☎ 019-683-3869

◆保健師による電話・面接(要予約)相談  
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

☎ 019-622-6955

◆こころの相談電話  
月～金 9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)

☎ 019-629-9617

◆面接相談(要予約)  
月～金 9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)

(面接予約受付)

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)

☎ 0570-064-556

◆電話相談  
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)

## 不安や孤独・自殺問題等に関する相談

盛岡いのちの電話

☎ 019-654-7575

◆電話相談  
月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00

◆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

☎ 0120-783-556

◆電話相談  
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

☎ 019-621-9090

◆電話相談 毎週土曜日 20:00～24:00

よりそいホットライン

☎ 0120-279-226

◆電話相談 24時間・年中無休・無料

## 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

☎ 019-651-6271

◆電話・面接(要予約)相談  
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)

☎ 019-605-8822

◆電話・面接(要予約)相談  
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

☎ 019-632-1331

◆電話・面接(要予約)相談  
月～土 8:30～17:30(祝日・年末年始を除く)

盛岡市障がい福祉課

※福祉サービス(手帳・医療助成等)

☎ 019-626-7508

◆電話・面接相談  
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

## 思春期・青年期の相談先

チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

◆電話相談  
(18歳までの子どもが掛ける専用電話)  
月～土 16:00～21:00

もりおか  
若者サポートステーション

☎ 019-625-8460

◆電話・面接(要予約)相談  
月～金・第2・4土曜日 10:00～16:00  
※毎週火曜日は18:00～19:00の相談も受付可能

## 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

☎ 019-601-6891

◆電話・面接相談(要予約)  
火・金 16:00～20:00  
(祝日 年末年始を除く)

## 緊急的な精神医療相談

岩手県精神科救急情報センター	☎ 019-624-6791	◆電話相談 毎日 24 時間、年中無休、緊急時の相談 ☆主治医がある方は、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	☎ 019-652-8221	◆電話・面接（要予約）相談（祝日・年末年始を除く） 月～金 11:00～18:00 土 9:00～12:00
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	☎ 019-624-4111	◆電話・面接（要予約）相談 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	☎ 019-626-1215	◆電話・面接（要予約）相談 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	☎ 019-653-0001	◆電話・面接（要予約）相談 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）	☎ 019-651-1000	◆電話・面接（要予約）相談 月～金 10:00～15:15 （祝日・年末年始は除く）
盛岡公共職業安定所 （ハローワーク盛岡）	☎ 019-624-8904	◆電話・面接相談 月～金（祝日・年末年始は除く）8:30～17:15

## 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”	☎ 019-681-3021	◆電話・面接（要予約）相談 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）	☎ 019-651-1000	◆電話・面接（要予約）相談 月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始は除く）
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」	☎ 019-605-8632	◆電話・面接（要予約）相談 火・金・土 9:00～16:00（祝日は除く）
盛岡市くらしの相談支援室	☎ 019-626-1215	◆電話・面接（要予約）相談 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）	☎ 019-629-9617	◆電話・面接（要予約）相談 月～金 9:00～16:30（祝日・年末年始を除く）

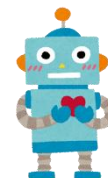
## ネット相談

 ライン「生きづらびつと」友達登録	 10代20代の女の子専用LINE	 <a href="https://www.inochi.nodenwa.org/">https://www.inochi.nodenwa.org/</a> <a href="https://www.inochidenwa.org/">https://www.inochidenwa.org/</a>
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。



← こころの相談窓口一覧

