



# こころの相談窓口



(令和3年8月現在)

## こころの健康に関する相談

盛岡市保健所 保健予防課  
(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  
(面接予約受付)

◆面接相談(要予約)  
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)

☎ 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

## 自死遺族の相談

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  
(面接予約受付)

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

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

## 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)

## 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。

## 若者の相談

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

## 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 10:00～15:30 (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 ひきこもり支援プラザ “ゆきわり”	☎ 019-681-1026	◆電話・面接(要予約)相談 月、土(祝日を除く) 13:00～18:00
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)
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)

## 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



← ころの相談窓口一覧

相談



## 盛岡市ころの相談窓口

### 誘導ボット

「盛岡市ころの相談窓口」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。

