



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歳までの子どもがかける専用電話)
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「ボランの広場」	☎ 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）

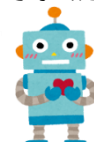
ネット相談

 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	 https://www.inochi-nodenna.org/ https://www.inochi-nodenna.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

誘導ポット

「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 チャットポ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

相談

