



# 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)

☎ 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  
住民福祉課

☎ 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  
(祝祭日及び12月29日～1月3日を除く)

☎ 019-629-9617  
(面接予約受付)

◆面接相談(要予約)  
月～金 9:00～16:30  
(祝祭日及び12月29日～1月3日を除く)

厚生労働省  
こころの健康相談統一ダイヤル  
(昼間:最寄りの公的な相談機関  
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(次ページの二次元コード参照)

☎ 019-622-1717  
(岩手県民専用)

◆電話相談 毎月1日・15日  
12:00～21:00(日曜日は18:00まで)

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)

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 9:00～17:00(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)

岩手県精神保健福祉連合会  
～家族による家族相談会～

☎ 019-637-7600

◆面接相談(要予約) 個別相談月2回開催  
<https://www.ganfukuren.com> 参照

盛岡市障がい福祉課

☎ 019-613-7943

◆電話・面接相談  
月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

※ 福祉サービス(手帳・精神通院医療等)

☎ 019-626-7508

(福祉サービス)

## 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

☎ 019-652-8221

◆電話・面接(要予約)相談  
月～金 11:00～18:00  
土(隔週) 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

本チラシ「精神保健福祉全般に関する相談」参照

## 思春期・青年期の相談

|                  |                                                    |                                                                                                                     |
|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NPO 法人あなたのいばしょ   | 二次元コードから                                           | ◆チャット相談<br>24 時間 365 日、無料・匿名<br> |
| こども相談室           | ☎0120-087440<br>kodomosoudan@city.morioka.iwate.jp | ◆電話相談（祝日・年末年始は休み）<br>月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分<br>◆メール相談<br>24 時間 365 日、無料・匿名で利用できます                            |
| 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<br>月～金・第 2・4 土曜日 10：00～17：00<br>※毎週火曜日は 18：00～20：00<br>※R5～ヤングケアラーの相談受付開始                             |

## 女性相談、男性相談（面接のみ）、LGBT相談（電話のみ）

|            |                |                                                                                            |
|------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| もりおか女性センター | ☎ 019-604-3304 | ◆電話・面接相談（予約優先）<br>月、火、金 10:00～17:00、水・木 10:00～20:00（毎月第 2 火、祝日・年末年始は休み）<br>※メール相談も受け付けています |
|------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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<br>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<br>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<br>月～土 9：00～17：00<br>※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<br>日常生活自立支援事業<br>（あんしんネット） | ☎ 019-656-9271 | ◆電話・面接（要予約）相談<br>月～金 10：00～15：15<br>（祝日・年末年始は除く）       |
| 盛岡公共職業安定所<br>（ハローワーク盛岡）               | ☎ 019-624-8904 | ◆電話・面接相談<br>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サポート<br>ひきこもり支援室“ゆきわり”      | ☎ 019-681-3021 | ◆電話・面接（要予約）相談<br>月～金、第 2・4 土曜日（祝日を除く）<br>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<br>ネットワークもりおか<br>（盛岡市社会福祉協議会内） | ☎ 019-656-9271 | ◆電話・面接（要予約）相談<br>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<br>支援センター「ボランの広場」       | ☎ 019-605-8632 | ◆電話・面接（要予約）相談（祝日・年末年始を除く）<br>火・金 10：00～16：00<br>土 13：00～16：00                               |
| 盛岡市くらしの相談支援室                            | ☎ 019-626-1215 | ◆電話・面接（要予約）相談<br>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<br>（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<br>月～金 9：00～16：30（祝祭日及び 12 月 29 日～1 月 3 日を除く）                                 |

## ネット相談

|                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>特定非営利活動法人<br>自殺対策支援センター<br>ライフリンク | <br>特定非営利活動法人<br>BOND プロジェクト | <br><a href="https://www.inochi-nodenwa.org/">https://www.inochi-nodenwa.org/</a><br><a href="https://www.inochinodenwa.org/">https://www.inochinodenwa.org/</a><br>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。

