



# 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)

◆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)  
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

☎ 0120-279-338

◆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  
(手帳・医療)

◆電話・面接相談

※ 福祉サービス(手帳・精神通院医療等)

☎ 019-626-7508  
(福祉サービス)

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 24 時間 365 日、無料・匿名	
こども相談室	☎0120-087440 kodomosoudan@city.morioka.iwate.jp	◆電話相談（祝日・年末年始は休み） 月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分 ◆メール相談 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 月～金・第 2・4 土曜日 10:00～17:00 ※毎週火曜日は 18:00～20:00 ※ヤングケアラーの相談も受け付けています	

## 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） 月、火、金 10:00～17:00、水・木 10:00～20:00 （毎月第 2 火、土日・祝日・年末年始は休み） ※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 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 ※キャンセ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）	☎ 019-656-9271	◆電話・面接（要予約）相談 月～金 9:00～16:00 （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 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）	☎ 019-656-9271	◆電話・面接（要予約）相談 月～金 8:30～17:15（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」	☎ 019-605-8632	◆電話・面接（要予約）相談（祝日・年末年始を除く） 火・金 10:00～16:00 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 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 （祝祭日及び 12 月 29 日～1 月 3 日を除く）	

## SNS・インターネット相談

 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-hokenwa.org/">https://www.inochi-hokenwa.org/</a> <a href="https://www.inochihodenwa.org/">https://www.inochihodenwa.org/</a> いのちの電話
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	

## 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。

