



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 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 ※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） 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） ※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 ※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）	☎ 019-656-9271	◆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サポート 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）	☎ 019-656-9271	◆電話・面接（要予約）相談 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 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） 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）

ネット相談

 ライン「生きづらびっと」友達登録	 10代20代の女の子専用LINE	 https://www.inochi.no-denwa.org/ https://www.inochi.no-denwa.org/ 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。

