



# 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  
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: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)

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)

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

※ 福祉サービス(手帳・精神通院医療等)

☎ 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

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 10:00～17:00  
※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(要予約)相談  
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

## 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（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・年末年始を除く）
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・年末年始を除く）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 火・金・土 9：00～16：00（祝日を除く）
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）
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

 <small>ライン「生きつらひつと」友達登録</small>	 <small>10代20代の女の子専用LINE</small>	 <small><a href="https://www.inochi-nodenna.org/">https://www.inochi-nodenna.org/</a> <a href="https://wa.org/">https://wa.org/</a> <a href="https://www.inochidenwa.org/">https://www.inochidenwa.org/</a></small>	<h3 style="text-align: center;">盛岡市こころの相談窓口 誘導ボット</h3> <p>「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。</p> <div style="text-align: center;">   </div>
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	