

ひとりで苦しいとき、つらい気持ちを話してみませんか
どなたでもどんな内容でも相談できます

こころの電話 & Chat 相談

無料相談

2026.9/5
2027.1/23

(年未年始：12/27～1/5を除く)



毎週 **土** 曜日

電話相談

14:00-22:00 《時間内受付》

0120-018-522

上記のフリーダイヤルにお電話ください。

<https://kokorono-soudan.jp>

Chat 相談

《随時受付》

毎週 **水・土・日** 曜日

相談員応答 18:00-22:00

QRコードから Chat 相談専用 Line に入室してください。

ホームページ・Chat 相談入室 [はこちら](#) >>>>



《ご利用対象：岩手県およびその周辺地域にお住まいの方》

どなたでも、どんな内容でもお気軽に。専門の相談員がお話をお聴きします。

自分自身のこと

職場・学校

不安・心配ごと

家族・子育て

人間関係

孤独・孤立