

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～



もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、

安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。



岩手県保健福祉部障がい保健福祉課作成(令和8年4月1日現在)

【相談内容・分野別】

※受付時間等については、祝日・年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
子ども・青少年	育児、非行、虐待など18歳未満の子どもについて	岩手県福祉総合相談センター(児童相談)	019-629-9605	月～金 8:30～17:15
		岩手県一関児童相談所	0191-21-0560	月～金 8:30～17:15 (児童虐待は24時間受付)
		岩手県宮古児童相談所	0193-62-4059	
	育児、非行、虐待など18歳未満の子ども	児童虐待通告専用ダイヤル	189	24時間
	いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
	いじめや体罰、不登校や親による虐待など子どもの人権について	こどもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)
	18歳までの子どもからの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00(12/29～1/3除く)
	学校生活について	ふれあい電話	0198-27-2331	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)
	子育てについて	すこやか電話相談	0198-27-2134	月～金 11:00～17:00 (祝日、お盆期間、年末年始を除く)
		すこやかメール相談	kosodatem@pref.iwate.jp	24時間受付(回答は、月～金 11:00～17:00(祝日、お盆期間、年末年始を除く))
	発達について	コスモスダイヤル	0198-27-2473	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)
	少年の悩み、非行、犯罪被害について	ヤング・テレホン・コーナー	019-651-7867 0800-0007867	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)
	青少年について	青少年なやみ相談室	019-606-1722 メール nayami@aiina.jp	月～金 10:00～18:00、土・日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) メール 24時間受付

ひきこもりについて

岩手県ひきこもり支援センター

019-629-9617

月～金 9:00～16:30(祝日・12/29～1/3除く)

不登校、ひきこもりについて

岩手県青少年自立支援センター「ポランの広場」

019-605-8632

火・金 10:00～16:00、土 13:00～16:00