

相談窓口一覧 ～1人で悩むより、まず相談を～（震災・災害に関する相談）



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6年7月1日現在）

※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。

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
震災等による不安や悩みについて	災害時ストレス健康相談	019-629-9617	月～金 9:00～16:30 (祝祭日・年末年始を除く)
震災で被災された方の生活のさまざまな相談について	いわて被災者支援センター	0193-30-1034 080-9634-6650 019-601-7640 (盛岡サブセンター)	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)
災害の被災によって生じた法的問題について	法テラス災害ダイヤル	0120-078-309	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00