

でんわ相談窓口のお知らせ

なやみごとや、つらいことがあったら、
ひとりで悩まず、まず相談してみませんか？

令和7年9月1日現在

分野	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間など	電話	来所	メール
心の相談	悩み全般	もりおか 盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日曜日 12:00～18:00	○		
		じきつ よぼう 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00 毎日 16:00～21:00	○		
		いのちの電話インターネット相談	-	https://www.inochinodenwa-net.jp/(所定のフォームに記入)			○
	心の相談、対人関係など	こころの相談電話	019-622-6955	月～金 9:00～18:00(祝日・年末年始を除く)	○		
		こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金 18:30～22:30(受付は22:00まで) (祝祭日・年末年始を除く)	○		
子ども・青少年	性別や性指向について(LGBT)	いわてけん 岩手県男女共同参画センター	019-601-6891	火・金 16:00～19:00(祝日を除く)	○	○	
	いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間	○		
	いじめや体罰、不登校や親による虐待など	こどもの人権110番(盛岡地方務局)	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) ※チャット 月～土 16:00～21:00(12/29～1/3除く) https://childline.or.jp(「チャットする」から入る)	○		○
	学校生活	ふれあい電話(岩手県総合教育センター)	0198-27-2331	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)	○	○	
	少年の悩みごと、非行、犯罪被害	ヤング・テレホン・コーナー (少年サポートセンター)	019-651-7867 0800-000-7867	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)	○		○
	青少年育成全般	青少年なやみ相談室	019-606-1722	月～金 10:00～18:00(祝日・年末年始を除く) 土・日 10:00～16:00(祝日・年末年始を除く) ※メール相談: nayami@aiana.jp 24時間受付。返信は後日となる場合があります。 (日本語のみ対応)	○	○	○
	不登校、ひきこもりなど	ボランの広場	019-605-8632	火・金 10:00～16:00 土 13:00～16:00	○	○	○
	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・年末年始を除く)	○	○	
	発達など心の相談	こころの相談センター(岩手大学人文社会科学部)	019-621-6848	月～金 10:30～12:30 (来所は予約制です。電話相談は行っていない。)			○
子育て・虐待など	育児、非行、虐待など	児童虐待通告専用ダイヤル	189	毎日 24時間	○		
		岩手県福祉総合相談センター	019-629-9605				
		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				
	18歳未満の子どもの関係	岩手県福祉総合相談センター(子育て全般)	019-629-9604	月～金 8:30～17:15	○	○	
犯罪被害	発達に関すること	コスモスダイヤル(岩手県総合教育センター)	0198-27-2473	月～金 9:00～17:00(祝日を除く)	○	○	
	犯罪被害	いわて被害者支援センター	019-621-3751	月～金 10:00～17:00(祝日を除く)	○	○	○

(いわてけん 岩手県福祉総合相談センター 福祉課作成)