

# 相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和6年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません			
				電話	面接				
自死	自死問題に関連した相談・遺族の相談	宮城県自死対策推進センター	0229-23-0028	○	○	平日9:00～16:00 (面接相談は要予約)			
		仙台市自殺対策推進センター(仙台市こころの絆センター)	022-225-5560	○		平日9:00～17:00 年末年始(12/29～1/3)を除く ※対象：仙台市民			
		無料対面相談JAICO「ほっとー息ルーム」	080-8212-9236		○		令和4年4月1日～令和5年3月31日 毎週木曜15:00-18:00		
心と体の健康	「死にたいくらいつらい…」	仙台いのちの電話	022-718-4343	○		24時間年中無休			
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	○		毎月10日8:00～翌朝8:00 毎日16:00～21:00			
	「死にたいくらいつらい…」 ＜箱庭療法実施中＞	認定NPO法人仙台傾聴の会	http://sendai-keicho.sakura.ne.jp				※仙台傾聴の会ホームページよりメール相談可		
		電話相談	080-3199-4481	○			毎週火・木・土曜日10:00～17:00		
		電話相談	070-2025-8947	○			毎週月・水・金曜日10:00～17:00		
		傾聴サロン面接相談(要予約)	090-6253-5640		○		第1土(仙台市)、第3日(名取市)、第3水(岩沼市)、第4日曜日(塩竈市) いずれも10:00～15:00(要予約)		
		傾聴茶話会(予約不要)	070-2025-8200				毎月第2土曜日13:30～14:30(仙台市福祉プラザ)		
	「最近眠れない」 「気分が落ち込む」 「つらくてしかたない」	傾聴カフェ(予約不要)	070-2025-8200				毎月第2木曜日10:30～11:30(名取市増田公民館)		
		よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-226	○			24時間年中無休	
			こころや電話相談室	022-290-0020	○			毎週木曜日9:00から11:30(不定期で休みの日あり)	
			からこころｽｰﾍﾟｰｼﾞ(震災こころのケア・ネットワークみやぎ)	0120-322-016	○	○		毎日10:00から16:00 対象:石巻市、東松島市、女川町在住の方	
			(一社)日本臨床心理士会 定例電話相談	03-3813-9990	○			金曜日のみ9:00～12:00 月～金曜日 19:00～21:00	
		宮城県精神保健福祉センター	面接相談	0229-23-1603			○	平日8:30～17:00(要予約) ※対象：宮城県民	
			こころの相談電話	0229-23-0302	○			平日9:00～12:00 13:00～17:00 (除く仙台市民)	
			夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	○			通年17:00～26:00	
			仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)	電話相談はあとライン	022-265-2229	○			平日10:00～12:00 13:00～16:00 ※年末年始(12/29～1/3)を除く
				電話相談ナイトライン	022-217-2279	○			年中無休18:00～22:00
				精神保健福祉相談	022-265-2191		○		平日8:30～17:00(要予約) ※対象：仙台市民 ※年末年始(12/29～1/3)を除く
			仙南保健福祉事務所(仙南保健所)母子・障害班	仙南保健福祉事務所(仙南保健所)母子・障害班	0224-53-3132	○	○		平日8:30～17:15 お住まいの各市町村及び仙台市各区保健福祉センターもお問い合わせを受け付けています。
				仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)母子・障害第2班	022-365-3153	○	○		
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)岩沼支所地域保健班	0223-22-2189			○	○				
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)黒川支所地域保健班	022-358-1111			○	○				
北部保健福祉事務所(大崎保健所)母子・障害第2班	0229-87-8011	○		○					
北部保健福祉事務所栗原地域事務所(大崎保健所栗原支所)母子・障害班	0228-22-2118	○		○					
東部保健福祉事務所(石巻保健所)母子・障害班	0225-95-1431	○		○					
東部保健福祉事務所登米地域事務所(石巻保健所登米支所)母子・障害班	0220-22-6118	○		○					
生活経済問題	「借金(多重債務)が…」 「サラ金に追われて…」 「法律がわからなくて…」	仙台弁護士会法律相談センター	022-223-2383(事務局)	○	○	相談予約受付：平日9:00～17:00 相談日時(仙台)：平日10:00～16:00 月・木18:00～20:00 土9:30～12:30 ※定員がありますので、事前にご予約ください。 ※県内6ヶ所で相談を実施しています。相談日等がそれぞれ異なりますので、詳細はHPをご覧ください。			
		東北財務局 多重債務者相談窓口	022-266-5703	○	○	平日9:00～12:00 13:00-17:00			
		(公財)日本クレジットカウンセリング協会 仙台相談室	0570-031640	○	○	電話相談：平日10:00～12:40 14:00～16:40 面接相談：月4～5回 電話で事前に確認のこと			
		日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター ・宮城県支部	0570-051-051	○		平日9:00～17:00			
			022-227-3844	○		平日9:30～17:30(12:00～13:00は除く)			
		宮城県司法書士会総合相談センター	022-221-6870 022-263-6755(面接予約)	○	○	電話相談：平日(月・水・金)13:30～16:30 面接相談：平日(月・水・金)14:00～16:00 (面接相談は要予約)			
みやぎ青葉の会	022-711-6225	○	○	月・水・金曜日13:00～16:00 / 毎月第3土曜日17:00～20:00 (電話相談は予約不要。面接相談は当面の間、要予約)					

# 相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和6年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません	
				電話	面接		
生活経済問題	「借金（多重債務）が…」 「サラ金に追われて…」 「法律がわからなくて…」	宮城県消費生活センター	022-211-3123	○	○	平日9:00～17:00 土曜日9:00～16:00 ※日曜日・祝日・振替休日・年末年始を除く。 ※来所相談は一度電話での相談をお願いいたします。	
		仙台市消費生活センター	022-268-7867 なやむな	○	○	相談受付時間 平日9:00～16:30 土曜日9:00～16:00 ※日曜日・祝日・年末年始は休館日 ※対象：仙台市内在住または仙台市内に通勤通学の方	
		法テラス・サポートダイヤル（日本司法支援センター）	0570-078374 おなやみなし IP電話でのご利用は 03-6745-5600（通話料有料）	○		法制度や相談窓口の紹介：平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く	
		法テラス宮城(日本司法支援センター宮城地方事務所)	050-3383-5537	○	○	電話：平日9:30～16:30 ※相談ではなく情報提供 法律相談：平日10:00～16:00（要予約） ※祝日・年末年始を除く	
	借金に困っているなど	弁護士による無料電話相談 （NPO法人ワンファミリー仙台）	022-398-9854	○	○	毎週金曜日13:00～16:00	
	経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれがある相談	生活困窮者自立支援制度	相談窓口一覧のとおり	○	○	相談支援窓口において、電話及び来所による相談を受け付けるほか、巡回相談や自宅訪問等により相談を受け付け、必要な支援を実施します。 詳しくは、相談窓口一覧のQRコードよりご確認ください。 	
しごと	「会社が倒産しそうで…」	不況対応の経営相談（みやぎ経営破綻防止ネットワーク）	022-216-4883 022-263-8702	○	○	平日10:00～16:00 ※対象：県内の中小企業経営者 面接相談（要予約） 相談無料	
	「職場の人間関係で悩んで…」	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会東北支部	022-715-8114		○	面談による有料相談。完全予約制（予約受付時間：平日10:00～18:00）	
		働く人の悩みホットライン （一般社団法人日本産業カウンセラー協会）	03-5772-2183	○		月～土曜日15:00～20:00（1回30分以内）*祝日・年末年始除く	
	労働者と事業主との間のトラブルの解決について	総合労働相談コーナー					
		宮城労働局総合労働相談コーナー	022-299-8834	○	○	平日9:00～16:30	
		仙台総合労働相談コーナー	022-299-9075	○	○		
		石巻総合労働相談コーナー	0225-22-3366	○	○		
		古川総合労働相談コーナー	0229-22-2112	○	○		
		大河原総合労働相談コーナー	0224-53-2154	○	○		
	瀬峰総合労働相談コーナー	0228-38-3131	○	○			
	気仙沼総合労働相談コーナー	0226-25-6921	○	○	平日9:00～12:00 13:00～16:00		
「病休中の社員のことで…」 （産業保健担当や事業主の相談）	宮城産業保健総合支援センター	022-267-4229	○	○	平日8:30～17:15		
「技能を身につけ再就職したい…」	宮城職業能力開発促進センター（ポリテクセンター宮城）	022-362-2253	○		平日8:45～17:00		
「今は休職中ですが、復職できるか不安で…」	宮城障害者職業センター	022-257-5601	○	○	電話相談：平日8:45～17:00 面接相談：平日10:00～17:00(要予約)		
「仕事をする・仕事を続けるためのサポートがほしい」	仙台市障害者就労支援センター「はたらポート仙台」	022-772-5517	○	○	電話相談・面接相談：平日8:30～17:00 ※対象：仙台市にお住まいの15歳以上の障害のある方で、就労希望もしくは就労中の方（手帳の有無は問わない）又、そのご家族や事業主の方		
就労・自立の相談支援（15歳から49歳の方対象）	せんだい若者サポートステーション	022-722-2555		○	平日9:30～17:30（面接相談は要予約）		
無業状態の15歳から49歳までの方、その保護者と家族	みやぎ北若者サポートステーション	0229-21-7022		○	平日10:00～17:00（面接相談は要予約）		
就労・自立の相談支援（15歳から49歳の無業の方対象）	石巻地域若者サポートステーション	0225-90-3671		○	平日9:00～17:00 *最終受付16:00（要予約）		
障害者・高齢者	障害者の権利擁護・生活全般	障害者でんわ相談室 （宮城県障害者社会参加推進センター）	022-296-5053 （FAX兼）	○		日・月曜日12:30～17:00 精神障害者の相談 水・木曜日12:30～17:00 身体障害者の相談 金・土曜日12:30～17:00 知的障害者の相談 ※祝日は休館日 ※FAXは24時間受付 ※令和6年3月までは12:00～	
	障害者の暮らし・福祉等の相談	お住まいの各市町村及び仙台市各区保健福祉センターにお問い合わせください。					

# 相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和6年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません	
				電話	面接		
障害者 ・ 高齢者	在宅認知症高齢者、知的・精神障害者の暮らしのサポート	みやぎ地域福祉サポートセンター「まもりーぶ」 (宮城県社会福祉協議会)	022-212-3388	○		平日9:30~16:00 ※福祉サービス利用援助支援、金銭管理支援	
		仙台市権利擁護センター「まもりーぶ仙台」 (仙台市社会福祉協議会)	022-217-1610	○		平日9:30~16:00 ※対象：仙台市民 ※福祉サービス利用援助支援、金銭管理支援	
	高齢者の暮らし・福祉・介護・福祉用具などの相談	仙台市シルバーセンター総合相談センター	022-215-4135	○		平日 10:30~12:00 ・ 13:00~16:30	
	認知症の介護に関する相談	お住まいの各市町村の地域包括支援センターにお問い合わせください。		認知症に関する電話相談 (認知症の人と家族の会宮城県支部)	022-263-5091	○	平日9:00~16:00
子ども ・ 青少年	「児童虐待について」 「子育ての悩みについて」 「子どもの問題行動について」	宮城県中央児童相談所	022-784-3583	○	○	平日8:30~17:15 面接相談は要予約 ※対象：18歳未満 ※緊急の場合：児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ	
		宮城県北部児童相談所	0229-22-0030	○	○		
		宮城県東部児童相談所	0225-95-1121	○	○		
		宮城県東部児童相談所気仙沼支所	0226-21-1020	○	○		
		仙台市児童相談所	022-718-2580	○	○	平日8:30~17:00 (虐待等 緊急の相談は時間外も可) ※対象：仙台市内に住む18歳未満 ※緊急の場合：児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ ※面接相談は要予約	
		子ども・若者専用電話 (チャイルドライン)	0120-99-7777	○		月~日曜日16:00~21:00 (祝日も可) ※対象：18歳までの子ども・若者がかける電話	
	子ども・若者に関する様々な悩みや問題行動・育児に関わる悩みや不安	キャブネット・みやぎ電話相談	022-265-8866	○		月~土曜日10:00~13:00	
	子どもの教育全般の悩み、友達や家族などの悩み	仙台市こども若者相談支援センター (こども若者相談支援センター)	面接相談 子ども若者電話相談 子育て何でも電話相談	022-214-8602 0120-783-017 022-216-1152		○	平日8:30~18:00 (要予約) 24時間年中無休 平日8:30~17:00
		不登校・発達支援相談室 (りんくるみやぎ)	子供の相談ダイヤル 24時間子供SOSダイヤル	022-784-3568 0120-0-78310	○	○	平日9:00~16:00 ※対象：小学生から高校生まで 24時間年中無休 *IP電話でのご利用は022-797-0820 (通話料有料)
	いじめや学校生活など様々な子どもの悩み	NPO法人ロージーベル	080-1658-2436	○		原則：平日10:00~17:00 22:00~24:00 (緊急時はそれ以外でも対応します) メール相談可：rosy-bell@docomo.ne.jp	
	いじめを主とする相談	いじめ110番	022-221-7867	○		平日8:30~17:15 ※対象：20歳未満についての相談	
	不登校や引きこもりの悩み	宮城県ひきこもり地域支援センター	0229-23-0024	○	○	平日9:00~12:00 13:00~16:00※面接相談 (要予約) ※対象：概ね18歳以上	
		宮城県ひきこもり地域支援センター南支所	022-393-5226	○	○	平日10:00~17:00 面接相談 (要予約) ※新規相談は火~金曜日	
仙台市ひきこもり地域支援センター「ほわっと・わたげ」		022-285-3581	○	○	平日10:00~17:00 面接相談 (要予約) ※対象：仙台市民		
NPO法人まきばフリースクール		0228-25-4481 090-3127-8925	○	○	平日 9:00~17:00 面接相談 (要予約)		
不登校・発達支援相談室 (りんくるみやぎ)		022-784-3567	○	○	電話相談：平日9:00~16:00 ※対象：小学生から高校生まで 面接相談：平日10:00~16:00 (要予約)		
仙台市こども若者相談支援センター「ふれあい広場」		022-214-8602	○	○	平日8:30~18:00 ※面接相談は要予約 ※対象：仙台市内在住又は仙台市内の小・中学校高学年~概ね20歳までの青少年 ※見学は9:30~16:00の間で		
非行・問題行動についての相談	少年相談電話	022-222-4970	○		平日8:30~17:15 ※20歳未満についての相談		
女性相談	「夫・恋人からの暴力で…」 「性暴力、セクハラに遭った…」	ハーティ仙台電話相談	022-274-1885	○	適宜	月~金曜日13:30~16:30 第1・2・3・4火曜日18:30~21:00 ※対象：女性限定	
		エル・ソーラ仙台 女性相談	面接相談 (要予約) 女性のための電話相談	022-268-8302 022-224-8702	○	○	※対象：仙台市内在住または仙台市内に通勤通学している女性 予約・問合せ：月・水~土曜日9:00~17:00, 火曜日9:00~21:00 電話相談：月・水~土曜日9:00~15:30 ※休館日を除く
		仙台市「女性への暴力相談電話」	022-268-5145	○		※対象：仙台市内に住む方・仙台市内に通勤通学の方 月・水~金曜日9:00~17:00 火曜日9:00~19:00	

# 相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和6年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
女性相談	配偶者等からの暴力（DV）ほか女性の抱える様々な悩みに関する相談	宮城県女性相談センター（配偶者暴力相談支援センター） 「女性のための相談電話」	022-256-0965	○	適宜	電話相談：平日8:30～17:00 ※面接希望の場合はまずはお問い合わせください
	母子・父子・寡婦世帯の生活（就職・養育等）について	宮城県母子・父子福祉センター	022-295-0013	○	○	月・水・木・金・日曜日9:00～17:00
	シングルマザーの就業・自立・家計・養育費等に関する相談	仙台市母子家庭相談支援センター	022-212-4322	○	○	水・木・金・土曜日：9:00～17:00 火曜日：11:00～19:00
男性相談	生き方、働き方、職場やパートナーとの人間関係等に関する相談	仙台市「男性のための電話相談」		○		詳しくは仙台市ホームページでご確認ください。「男性相談」で検索
男女共同参画	・離婚やDV、家庭や地域の問題、職場等での性別による差別 ・セクハラなど男女共同参画に関する様々な悩みに対する相談 ・性別や性自認、性的指向のことなど	みやぎ男女共同参画相談室 一般相談 法律相談 男性相談 LGBT（性的マイノリティ）相談	022-211-2570 022-211-2570 022-211-2557 022-211-2570	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	平日8:30～16:45 面接相談（要予約） 毎月第4木曜日13:00～16:30（要予約） 毎週水曜日12:00～17:00 面接相談（要予約） 第2・4火曜日12:00～16:00 面接相談（要予約）
救急	精神科救急医療の相談	精神医療相談窓口	022-384-2811	○		通年夜間17:00～翌日9:00 土・日曜・祝祭日・年末年始9:00～17:00
人権問題	人権相談全般	仙台法務局人権擁護部 みんなの人権110番 女性の人権ホットライン こどもの人権110番	0570-003-110 0570-070-810 0120-007-110	○ ○ ○	○ ○ ○	平日8:30～17:15 インターネット人権相談受付窓口 パソコン・携帯電話・スマートフォン共通 http://www.jinken.go.jp/ SNS（LINE）人権相談 アカウント名：「SNS人権相談」 検索ID：「@snsjinkensoudan」
震災関連	震災	みやぎ心のケアセンター基幹センター	022-263-6615	○	○	平日9:00～17:00
		みやぎ心のケアセンター石巻地域センター	0225-98-6625	○	○	平日9:00～17:00
		みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター	0226-23-7337	○	○	平日9:00～17:00
		女性のための連絡先 （みやぎジョネット/みやぎ女性復興支援ネットワーク）	080-1825-3084	○		24時間年中無休
犯罪被害	犯罪被害について	犯罪被害相談（みやぎ被害者支援センター）	022-301-7830	○	○	電話相談：火・水・木・金曜日10:00～16:00 / 面接相談：月～金曜日10:00～16:00（要予約） ※上記時間以外は、国の夜間休日コールセンターにつながり24時間365日相談を受け付けます。
		犯罪被害者支援相談窓口	022-211-3783	○		平日 9:00～12:00 13:00～17:00 ※相談内容に応じて対応することができる相談窓口を案内します
		法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル （日本司法支援センター）	なくことはないよ 0120-079714 IP電話でのご利用は 03-6745-5601 （通話料有料）	○		法制度や相談窓口の紹介：平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く
	性犯罪被害について	性犯罪被害相談電話（宮城県警察） 性暴力被害相談支援センター宮城 （けやきホットライン）	022-221-7198 こころフォロー 0120-556-460	○ ○		平日9:00～17:45 適宜 電話相談：月～金曜日10:00～20:00 土曜日10:00～16:00 ※土曜日は男性相談員による相談も行います。※面接相談：電話相談後に予約にて受け付けます。

# 当事者の会等一覧

令和6年1月1日現在

分類	活動内容	会の名称	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
依存症当事者等	依存症当事者・家族の集い	仙台ダルク（主に薬物依存）	022-261-5341	○	○	月～土曜日9:00～17:00 面接相談（要予約） ※第三土曜日のみお休みです。
		NPO法人宮城県断酒会（主にアルコール）	022-397-9543	○	○	平日10:00～16:00
		GA仙台（主にギャンブル）	090-2607-2150 090-2991-4880			活動に関する問合せ：年中無休17:00～22:00 ミーティング開催：毎週土曜日18:00～20:00 毎週日曜日10:00～12:00
		NA（ナルコティクス アノニマス） 仙台グループ（主に薬物）	022-261-5341 （仙台ダルク内）			活動に関する問合せ：月～土曜日9:30～17:00
自死遺族支援	家族などを自死で亡くされた方が、語り合うことを通して、悲しみをわかちあい、共に支えあう場です 自死遺族による自死遺族のためのネットワーク・自死遺族の総合支援	仙台いのちの電話「すみれの会」	022-718-4401			活動に関する問合せ：平日10:00～17:00
		仙台わかちあいの集い「藍の会」 全国自死遺族連絡会	022-717-5066 090-5835-0017	○	○	24時間年中無休 面接相談（要予約） メール相談可：zenziren@yahoo.co.jp
グリーフケア	大切な方を亡くされた方々が安心して語り合い支えあう場です	NPO法人「仙台グリーフケア研究会」わかちあいの会	070-5548-2186	○		活動に関する問合せ：平日10:00～17:00