

## 内容

自死に関する相談.....	2
心と体の健康.....	3
生活・経済・法律問題.....	4
仕事に関する相談.....	5
高齢・障害に関する相談.....	6
子ども・若者に関する相談.....	7
ジェンダー・男女共同参画.....	9
犯罪被害・人権問題.....	10
当事者の会.....	11
精神科救急医療の相談.....	11

## 自死に関する相談

### ○ 自死問題に関連した相談・遺族の相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
宮城県自死対策推進センター	○	適宜	0229-23-0028	平日 9:00~16:00 ※電話相談の内容により、必要に応じて面接相談調整
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	【対象】:仙台市民 平日 9:00~17:00 年末年始(12/29~1/3)を除く
無料対面相談 JAICO 「ほっと一息ルーム」		○	022-715-8114	月2回 木曜日 14:00~17:00 ※開催日は要確認

### ○ 「死にたいくらいつらい」

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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	毎日 16:00~21:00 毎月 10 日 8:00~翌朝 8:00
認定NPO法人仙台傾聴の会			<a href="http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/">http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/</a> (ホームページよりメール相談可)	
電話相談	○		080-3199-4481 070-2025-8947	火・木・土曜日 10:00~17:00 月・水・金曜日 10:00~17:00
傾聴サロン対面相談 (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土(気仙沼市) 第4日(塩竈市) いずれも 10 時~15 時(要予約)
傾聴茶話会 (予約不要・箱庭療法実施中)		○	070-2025-8200	仙台市:毎月第 2 土曜日 13:30~14:30 (仙台市あすと長町第二市 営住宅集会所) 名取市:毎月第 2 木曜日 10:30~11:30 (名取市増田公民館)
傾聴カフェ (予約不要)		○	070-2025-8200	※開催日、場所は問い合わせください。

## 心と体の健康

### ○ 「最近眠れない」「気分が落ち込む」「つらくてしかたない」

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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 9:00~11:30 ※不定期で休みの日あり
(一社)日本臨床心理士会 定例電話相談	○		03-3813-9990	月~金曜日 19:00~21:00 金曜日のみ 9:00~12:00
宮城県精神保健福祉センター				【対象】 宮城県(仙台市以外)在住の方
心の健康相談		○	0229-23-1603	平日 8:30~17:00(要予約)
こころの相談電話	○		0229-23-0302	平日 10 時~12 時、13 時~16 時
(宮城県)夜間こころの相談窓口	○		0229-23-3703	通年 17 時~26 時
仙台市精神保健福祉総合 センター(はあとぼーと仙台)				【対象】 仙台市在住の方
精神保健福祉相談		○	022-265-2191	平日 8:30~17:00(要予約) ※年末年始(12/29~1/3)を除く
電話相談 はあとライン	○		022-265-2229	平日 10 時~12 時、13 時~16 時 ※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 時~22 時
宮城県保健福祉事務所(保健所) ※ 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。				【受付時間】 平日 8:30~17:15 【管轄地域】 下記のとおり
仙南保健福祉事務所(仙南保健所) 母子・障害班			0224-53-3132	白石市 角田市 蔵王町 七ヶ宿町 大河原町 村田町 柴田町 川崎町 丸森町
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所) 母子・障害第二班			022-365-3153	塩竈市 多賀城市 松島町 七ヶ浜町 利府町
仙台保健福祉事務所岩沼地域事務所 (塩釜保健所岩沼支所) 母子・障害班			0223-22-2189	名取市 岩沼市 亘理町 山元町
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	富谷市 大和町 大郷町 大衡村
北部保健福祉事務所(大崎保健所) 母子・障害第二班			0229-87-8011	大崎市 加美町 色麻町 涌谷町 美里町
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	栗原市
東部保健福祉事務所(石巻保健所) 母子・障害班			0225-95-1431	石巻市 東松島市 女川町
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	登米市
気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所) 母子・障害班			0226-21-1356	気仙沼市 南三陸町

## 生活・経済・法律問題

### ○ 借金や多重債務に関する相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
東北財務局 多重債務者相談窓口	○	○	022-266-5703	平日 9時～12時、13時～17時
(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 (東京センター)	平日 10:00～12:40 14:00～16:40 (祝日・年末年始を除く) ※電話相談の内容により、無料の面接 相談を仙台相談室にて火曜日と、 第1・3木曜日に実施
日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター	○		0570-051-051	平日 9:00～17:00 (年末年始・休業日を除く)
(同) 宮城県支部	○		022-227-3844 050-3494-7971	平日 9:30～17:30 (年末年始・休業日を除く)
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
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

### ○ 悪質商法・契約トラブル・多重債務など

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
宮城県消費生活センター	○	○	022-211-3123 	平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00 (日曜・祝日・振替休日・年末年始を除く) ※来所相談希望の方もまずはお電話ください ※電子申請サービス(左記 QR コード参照)で も受付を行っています
仙台市消費生活センター	○	○	なやむな 022-268-7867 	【対象】仙台市内在住または仙台市内に 通勤通学の方 平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～16:00 (日曜・祝日・年末年始を除く) ※来所相談希望の方もまずはお電話ください

### ○ 生活の困窮に関する相談

窓口の名称	相談方法		相談方法
	電話	面接	
自立相談支援機関	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>県内の自治体で設置する自立相談支援機関において、電話や来所等により相談を受け付け、必要な支援を検討します。</li> <li>右記の QR コードよりお住まいの地域の自立相談支援機関をご確認下さい。</li> </ul> 

○ 法律、法制度に関する相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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9:00~16:30 ※定員がありますので事前にご予約ください ※県内6か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
宮城県司法書士会 総合相談センター				
電話相談	○		022-221-6870	月・水・金 13:30~16:30
面接相談		○	022-263-6755	月・水・金 14:00~16:00(要予約)
法テラス・ サポートダイヤル (日本司法支援センター)	○		おなやみなし 0570-078374	[法制度や相談窓口の紹介] 平日 9時~21時 土曜 9時~17時 (祝日・年末年始を除く)
			IP電話でのご利用は 03-6745-5600(通話料有料)	
法テラス宮城 (日本司法支援センター 宮城地方事務所)	○	○	050-3383-5538	[法律相談予約受付] 平日 9時~17時 (祝日・年末年始を除く)
				Web予約: <a href="https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-miyagi/">https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-miyagi/</a>

仕事に関する相談

○ 事業主・産業保健担当者を対象とした相談窓口

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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	【対象】県内の中小企業経営者 平日 10:00~16:00 ※ 面接相談は要予約(相談無料)
宮城産業保健総合支援センター	○	○	022-267-4229	平日 8:30~17:15

○ 「職場の人間関係で悩んで・・・」

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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時~17時
働く人の悩みホットライン	○		03-5772-2183	月~土曜 15時~20時 (祝日・年末年始除く) ※ 1人1日につき1回30分以内

○ 「技能を身につけ再就職したい」「仕事を続けるためのサポートがほしい」

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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
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 ※ 面接相談は要予約
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	【対象】 仙台市在住の障害のある方で、 就労希望もしくは就労中の方(手帳所持 不問)、またはそのご家族や事業主の方 平日 8:30~17:00

○ 就労・自立の支援(※15歳から49歳の方対象)

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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 ※ 個別面談や各種セミナー等、事前予約 制。詳細は HP 参照
	メール相談:sensapo@career-bank.co.jp			
みやぎ北若者サポートステーション		○	0229-21-7022	平日 9:00~17:00 ※ 個別相談や各種セミナー等、事前予約 制。詳細は HP 参照
石巻地域若者サポートステーション		○	0225-90-3671	【対象】 無業状態の方、その家族、支援者 【支援内容】 個別相談や各種セミナー、 1か月の集中プログラム等 平日 9:00~17:00(事前予約制)
	SNS 相談: <a href="https://ishisapo.roukyou.gr.jp/">https://ishisapo.roukyou.gr.jp/</a> (お問い合わせフォームより)			

## 高齢・障害に関する相談

※ お住まいの各市町村及び仙台市各区保健福祉センターもお問い合わせを受け付けています。

○ 認知症高齢者、知的・精神障害者の暮らしのサポート

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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)	○		022-739-9879	福祉サービス利用援助支援、 金銭管理支援 平日 9:30~16:00
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	【対象】仙台市民 福祉サービス利用援助支援、 金銭管理支援 平日 9:30~16:00

○ 高齢者の暮らしや福祉、認知症の介護等に関する相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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 ※ 年末年始、休館日(月 1~2 回) 以外は営業 *R8.4.1 より面接対応再開予定
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・若者に関する相談

○ 「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」

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
キャプネット・みやぎ電話相談	○		022-265-8866	火・木・金・土曜日 10 時~13 時
仙台市こども若者相談支援センター				
面接相談		○	022-214-8602	平日 8:30~17:00(要予約)
子育て何でも電話相談	○		022-216-1152	平日 8:30~17:00

【県内児童相談所一覧】 ※緊急の場合:児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ

名称	電話番号	対象者・受付時間等	
		管轄地域	
宮城県中央児童相談所	022-784-3583	塩竈市・白石市・名取市・角田市・ 多賀城市・岩沼市・蔵王町・ 七ヶ宿町・大河原町・村田町・ 柴田町・川崎町・丸森町・亘理町・ 山元町・松島町・七ヶ浜町・利府町	【対 象】 宮城県(仙台市以外)在住 の 18 歳未満  【受付時間】 平日 8:30~17:15 (面接相談は要予約)
同 黒川支所	022-341-6985	富谷市・大和町・大郷町・大衡村	
北部児童相談所	0229-22-0030	大崎市・栗原市・加美町・色麻町・ 美里町・涌谷町	
東部児童相談所	0225-95-1121	石巻市・登米市・東松島市・女川町	
同 気仙沼支所	0226-21-1020	気仙沼市・南三陸町	
仙台市児童相談所	022-718-2580	【対 象】 仙台市内在住の 18 歳未満 【受付時間】 平日 8:30~17:00 (面接相談は要予約) ※ 虐待等緊急の相談は時間外も可	

○ 学習や友達、登校に関する悩みなど

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
りんくるみやぎ (*R8.4.1~)	○	○	022-784-3567	【対象】宮城県内の児童生徒、保護者、教職員等 電話相談:平日 9時~16時 面接相談:平日 10時~16時(要予約) ※電話でお問い合わせください

○ 不登校やひきこもりの悩み

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
宮城県 ひきこもり地域支援センター	○	○	0229-23-0024	【対象】概ね 18 歳以上 平日 9時~12時、13時~16時 ※ 面接相談は要予約
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時~17時 ※ 新規相談は火~金曜日 ※ 面接相談は要予約
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	【対象】仙台市民 平日 10時~17時 ※ 面接相談は要予約
NPO 法人 まきばフリースクール	○	○	080-3193-6715	平日 9時~17時 ※ 面接相談は要予約
			メールアドレス:npomakiba@yahoo.co.jp	
仙台市 子ども若者相談支援センター 「ふれあい広場」	○	○	022-214-8602	【対象】仙台市内在住または仙台市内 の学校に在籍する小学校高学年~概ね 20歳までの青少年 平日 8:30~17:00 ※面接相談は要予約 ※見学は 9:30~16:00 の間で

○ 子ども・若者のための相談電話等

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
仙台市子ども若者相談支援センター 子ども若者電話相談	○		0120-783-017	24 時間年中無休
チャイルドライン (子ども・若者専用)	○		0120-99-7777	【対象】18 歳までの子ども・若者 毎日 午後4時~午後 9 時 (12月 29日~1月 3日は休み)
オンラインチャット	<a href="https://childline.or.jp/talk/">https://childline.or.jp/talk/</a>			毎週月~土 午後4時~午後 9 時
24 時間子供SOSダイヤル	○		0120-0-78310	24 時間年中無休
			*IP 電話でのご利用は 022-292-0820(通話料有料)	
NPO 法人ロージーベル	○		080-1658-2436	(原則)平日 10 時~17 時 22 時~24 時 ※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 110 番 (宮城県警察本部少年課)	○		022-221-7867	【対象】20 歳未満 平日 8:30~17:15

○ 母子家庭・父子家庭に関する相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
宮城県 母子・父子福祉センター	○	○	022-706-2648	月・水・木・金・日曜日：9時～17時
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時～17時 火曜日：11時～19時

ジェンダー・男女共同参画

○ 性差別やセクハラなど男女共同参画に関する相談、性別・性自認のことなど

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
みやぎ男女共同参画相談室 一般相談	○	○	022-211-2570	平日 8:30～16:45 ※ 面接相談は要予約
法律相談		○		第4木曜日 13:00～16:30 ※ 要予約
LGBT(性的マイノリティ)相談	○	○		第2・4火曜日 12:00～16:00 ※ 面接相談は要予約
仙台市にじいろ相談 ※性の多様性(SOGI)に関する 悩み相談		○	【対象】仙台市に在住・通勤・通学している性的マイノリティの方や周囲の方 ※ 原則月1回の開設(要予約) ※ 詳しくは、仙台市ホームページをご覧ください。	

○ 「夫、恋人からの暴力(DV)」「性暴力、セクハラ」ほか、女性の抱える様々な悩み

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
ハーティ仙台電話相談	○	○	022-274-1885 	電話相談・メール・チャット相談・県内各地で面接相談を実施しています (詳しくはQRコードよりご確認ください)
仙台市 「女性への暴力相談電話」	○		022-268-5145	【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 月・水～金曜日 9:00～17:00 火曜日 9:00～19:00
宮城県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター) 「女性のための相談電話」	○	適宜	022-256-0965	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
エル・ソーラ仙台 女性相談				【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
面接相談(要予約)		○	022-268-8302	[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	○		022-224-8702	月・水～土曜日 9:00～15:30 (祝日、休館日を除く)

○ 男性の生き方、働き方、職場やパートナーとの人間関係等に関する相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
仙台市 「男性のための電話相談」	○		022-214-8328	毎月第2・第4金曜日(祝日を除く) 12時～17時
みやぎ男女共同参画相談室 「男性相談」	○	○	022-211-2557	毎週水曜日 12時～17時 ※ 面接相談は要予約

## 犯罪被害・人権問題

○ 犯罪被害・性犯罪被害について

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
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～金 10時～16時 面接相談:月～金 10時～16時 ※ 面接相談は要予約
犯罪被害者等支援相談窓口	○		022-211-3783	平日 9時～12時、13時～17時 ※ 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)	○		なくことないよ 0120-079714	[法制度や相談窓口の紹介] 平日 9時～21時 土曜 9時～17時 ※ 祝日・年末年始を除く
IP電話でのご利用は 03-6745-5601(通話料有料)				
性犯罪被害相談電話 (宮城県警察)	○		022-221-7198	平日 9:00～17:45
性暴力被害 相談支援センター宮城 (けやきホットライン)	○	適宜	こころフォロー 0120-556-460	電話相談:月～金曜日10時～20時 土曜日10時～16時 ※土曜日は男性相談員による相談も行います ※面接相談は電話相談後に予約にて受付 ※上記時間以外は、国の夜間休日コールセンターに繋がり、24時間365日相談対応

○ 人権に関する相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
仙台法務局人権擁護部				
みんなの人権 110 番	○	○	0570-003-110	平日 8:30～17:15
こどもの人権 110 番	○	○	0120-007-110	
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)			<a href="https://www.jinken.go.jp/">https://www.jinken.go.jp/</a>	
「法務局 LINE じんけん相談」			検索 ID:「@linejinkensoudan」	

## 当事者の会

### ○ 依存症当事者・家族の集い

会の名称	主な依存対象	電話番号	受付時間
仙台ダルク	薬物	022-261-5341	月～土曜日 9時～17時 ※ 第3土曜日のみ休み ※ 面接相談は要予約
NPO法人宮城県断酒会	アルコール	022-397-9543	平日 10時～16時
GA仙台	ギャンブル	090-2607-2150	[活動に関する問合せ] 年中無休 17時～22時 [ミーティング開催] 毎週土曜日 18時～20時
NA(ナルコティクス アノニマス) 仙台グループ	薬物	022-261-5341 (仙台ダルク内)	[活動に関する問合せ] 月～土曜日 9:00～17:00

### ○ 自死遺族等当事者の会

会の名称	活動内容	電話番号・受付時間
仙台いのちの電話 「すみれの会」	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	022-718-4401 [活動に関する問合せ] 平日 10時～17時
仙台わかちあいの集い 「藍の会」 (全国自死遺族連絡会)	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 [面接相談] ※要予約 [メール相談] zenziren@yahoo.co.jp	022-717-5066 090-5835-0017 24時間年中無休
NPO法人 仙台グリーンケア研究会 「わかちあいの会」	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	070-5548-2186 [活動に関する問合せ] 平日 10時～17時

## 精神科救急医療の相談

窓口の名称	相談方法		電話番号	受付時間等
	電話	面接		
精神医療相談窓口	○		022-384-2811	通 年 夜 間 17時～翌日 9時 土・日・祝祭日・年末年始 9時～17時