

# もう一度、社会とつながるために



## もくじ

はじめに／本冊子の使い方	P1
困っていること(ひきこもり・学校・病気・生活など)の一覧	P2
各区・総合支所の相談窓口	P11
障害者相談支援事業所・地域包括支援センター一覧(各区別)	P12

困っていること(ひきこもり・学校・病気・生活など)を一人で悩まずに、相談してみませんか？

相談に関する秘密は厳守いたしますので、ご安心ください。

皆さまからのご相談をお待ちしております。

## はじめに

地域での暮らしを続けるうちに、誰もが悩み、困りごとに出会います。外出することがこわい、不登校で悩んでいる、仕事をしていなくて将来が不安、病気や障害のことで悩んでいる…。これらの困りごとが大きくなっていくことで、やがて家から出ることがなくなり、「ひきこもり」の状態になってしまうことがあります。

「ひきこもり」とは社会参加を避けて、おおむね6か月以上にわたり家庭にとどまり続けている状態のことをいい、その原因は多岐に渡ります。ひきこもっている原因を無理に探ろうとしたりせず、ご本人の困りごとにあった窓口へ相談することが大切です。

この冊子は、そうした困りごとを解決するためのきっかけとなることができるよう、作成しました。使いやすさとわかりやすさを考え、「困っていること(ひきこもり・学校・病気・生活など)の一覧」から最初に相談をする窓口を選ぶことができる形としました。必要に応じ、各窓口から他の適切な窓口へおつなぎすることもできますので、安心してご相談ください。

地域の相談窓口が一緒に考え、解決へのお手伝いをします。いろいろな心配がある場合はチームで支援をしますので、ぜひご相談ください。

市民の皆様はこの冊子を広く活用していただければ幸いです。

## 本冊子の使い方

- ① P2で「困っていること(ひきこもり・学校・病気・生活など)の一覧」を確認します。
- ② あなたの困りごとに当てはまるものを確認し、相談窓口が記載されているページを開きます。
- ③ ページ内にある相談窓口の特徴を確認します。
- ④ はじめに相談する窓口を選び、各相談窓口の方法に応じてご相談ください。  
(なお、来所相談と訪問相談については、特段記載がない場合でも確実にスタッフが対応できるようにするため、予約が必要となる場合もございます。予め電話でご確認することをお勧めいたします。)

相談窓口に記載されている  
マークについて  
(相談方法)



電話相談



来所相談



訪問相談

# 困っていること(ひきこもり・学校・病気・生活など)の一覧

---

## 01 ひきこもりについて、悩んでいるときは… P3

- 人と会うと緊張し、不安が強くなる。本当は外出したいけど。
- 働きたいが、外に出ることが怖い。どこかに相談したいけど。
- ひきこもり状態の家族がいる。どう関わればよいか悩んでいる。
- 子どもが不登校になり、このまま不登校が続くのではないかと心配。
- 子どもが働かず、外出もしない。本人は困っていないが、親亡き後の生活が心配。
- 子どもが情緒不安定な様子で外に出たがらなくなってきており心配。

## 02 学校でつらいことがあって、困ったときは… P5

- 学校の授業や学習内容が難しいことや、友人関係で悩んでいる。
- 学校に行きたがらなくなって、心配。親としてどう関わればよいか。どこかに相談したい。

## 03 病気や障害のことで、誰かに相談したいときは… P7

- 自分や家族の病気のことを考えると、気持ちが苦しい。誰かに話を聞いてほしい。
- 病気や障害が原因で、生活の色々なことに支障がある。誰かに助けてほしい。
- 精神科に通院しているが、社会に出ることに不安があり、ひきこもっている。

## 04 働くことが難しく、今後の生活が不安で相談したいときは… P9

- 長く仕事に就いておらず、収入がない。仕事をしたいが、どうしたらよいかわからない。
- 就職したいが、仕事に失敗したことがあり、相談することにためらってしまう。
- 自分に合う仕事が見つけられず生活が苦しい。相談できず悩んでいる。

## 05 つらい出来事や悲しい出来事が起こって、困っているときは… P10

- さまざまな出来事が重なり辛い。生きていく意味がないと感じている。
- 犯罪被害に遭い、外に出ることが怖くなってしまった。
- 交際相手や配偶者から、暴力を受け、外に出ることが怖くなってしまった。
- 東日本大震災のことが忘れられず、生きることが苦しい。

# 01 ひきこもりについて、悩んでいるときは…

- 人と会うと緊張し、不安が強くなる。本当は外出したいけど。 ①～④へ
- 働きたいが、外に出ることが怖い。どこかに相談したいけど。 ①～④⑧へ
- ひきこもり状態の家族がいる。どう関わればよいか悩んでいる。 ①～③へ

## 1 ひきこもり地域支援センター (ほわっと・わたげ)

時間 平日10:00～17:00

電話番号 022-285-3581

住所 若林区遠見塚1-18-48

費用 無料

対象 ひきこもり状態にあるご本人及び  
そのご家族

### 特徴

不登校やひきこもりでお悩みのご本人や、ご家族からの相談をお受けします。ご家族を対象とした父親・母親勉強会を開催しています。また、ご本人を対象とした交流の場としてサロン活動を行っています。

## 2 精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

時間 平日8:30～17:00

電話番号 022-265-2191

住所 青葉区荒巻字三居沢1-6

費用 無料

対象 ひきこもりや心の健康で悩んでいる方  
及びそのご家族

### 特徴

心理士、保健師、精神保健福祉士などがご相談をお受けします。ひきこもりの方を対象としたフリースペース、ご家族を対象とした家族グループや家族教室も行っています。

## 3 発達相談支援センター (北部アーチル・南部アーチル)

時間 平日8:30～17:00

電話番号 (北部)022-375-0110  
(南部)022-247-3801

住所 (北部)泉区泉中央2-24-1  
(南部)太白区長町南3-1-30

費用 無料

対象 発達障害のご本人やそのご家族  
※青葉区・宮城野区・泉区の方は北部、  
若林区、太白区の方は南部へご相談ください

### 特徴

自閉症・知的障害など発達障害の方の相談や発達特性により生活に支障のある方の相談を行っています。

## 4 子供相談支援センター

時間 ①子育て何でも電話相談  
平日8:30～17:00  
②面接相談(予約制)  
平日8:30～18:00

電話番号 ①子育て何でも電話相談 022-216-1152  
②面接相談 022-214-8602

住所 青葉区錦町1-3-9 2F

費用 無料

対象 子育てに携わる市民の方

### 特徴

子育ての悩みや不安についての相談に応じます。また、日中の青少年の居場所として「ふれあい広場」を運営しています。

- 子どもが不登校になり、このまま不登校が続くのではないかと心配。①～⑦へ
- 子どもが働かず、外出もしない。本人は困っていないが、親亡き後の生活が心配。①～③⑧へ
- 子どもが情緒不安定な様子で外に出たがらなくなってきており心配。①②④～⑦へ など

## 5 教育相談室(教育委員会)



**時間** 平日9:00～17:00

**電話番号** 022-214-0002

**住所** 青葉区上杉1-5-12

**費用** 無料

**対象** 仙台市立の学校に通う児童生徒・保護者

### 特徴

子どもの学校生活の悩みや保護者の子育ての悩み、発達の課題等の諸問題についての相談に応じます。事前に電話で予約をすれば来室相談もお受けします。

## 6 適応指導センター



**時間** 月・水・木・金 9:00～17:30  
火・土 9:00～17:00

**電話番号** 022-773-4150

**住所** 泉区七北田字東裏28-1

**費用** 無料

**対象** 市内の小中学校に通う児童生徒・保護者・勤務する教員、市内在住の小中学生とその保護者

### 特徴

登校することが難しく、悩んでいる本人・保護者・学校関係者の皆さんを対象に電話相談及び来所相談を行っています。

## 7 児童相談所



**時間** 平日9:00～17:00

**電話番号** 022-718-2580

**住所** 青葉区東照宮1-18-1

**費用** 無料

**対象** 18歳未満の子どもとその保護者

### 特徴

一緒に解決方法を考え、子どもや家庭に必要な支援を行います。親子こころの相談室をご紹介しますこともあります。

## 8 せんだい若者サポートステーション



**時間** 平日10:00～17:00

**電話番号** 022-385-5284

**住所** 宮城野区榴岡4-4-10 国伊ビル4F

**費用** 無料

**対象** 15～39歳で就労を希望する方

### 特徴

長年に渡り不登校、ひきこもり問題に取り組んできた「わたげの会」が母体となり運営しています。働くための準備をする場所です。

各区障害高齢課・各総合支所保健福祉課でも受付可能です。P11にてご確認ください。



# 02 学校でつらいことがあって、困ったときは…

- 学校の授業や学習内容が難しいことや、友人関係で悩んでいる。①～③⑤⑦へ
- 学校に行きたがらなくなって、心配。親としてどう関わればよいか。どこかに相談したい。

②～⑥へ など

## 1 ひきこもり地域支援センター (ほわっと・わたげ)



時間 平日10:00～17:00

電話番号 022-285-3581

住所 若林区遠見塚1-18-48

費用 無料

対象 ひきこもり状態にあるご本人及び  
そのご家族

### 特徴

不登校やひきこもりでお悩みのご本人や、ご家族からの相談をお受けします。ご家族を対象とした父親・母親勉強会を開催しています。また、ご本人を対象とした交流の場としてサロン活動を行っています。

## 2 教育相談室(教育委員会)



時間 平日9:00～17:00

電話番号 022-214-0002

住所 青葉区上杉1-5-12

費用 無料

対象 仙台市立の学校に通う児童生徒・  
保護者

### 特徴

子どもの学校生活の悩みや保護者の子育ての悩み、発達の課題等の諸問題についての相談に応じます。事前に電話で予約をすれば来室相談もお受けします。

## 3 児童相談所



時間 平日9:00～17:00

電話番号 022-718-2580

住所 青葉区東照宮1-18-1

費用 無料

対象 18歳未満の子どもとその保護者

### 特徴

一緒に解決方法を考え、子どもや家庭に必要な支援を行います。親子こころの相談室をご紹介しますこともあります。

## 4 適応指導センター



時間 月・水・木・金 9:00～17:30  
火・土 9:00～17:00

電話番号 022-773-4150

住所 泉区七北田字東裏28-1

費用 無料

対象 市内の小中学校に通う児童生徒・  
保護者・勤務する教員、市内在住の  
小中学生とその保護者

### 特徴

登校することが難しく、悩んでいる本人、保護者、学校関係者の方へ電話・来所相談を行っています。

## 5 発達相談支援センター (北部アーチル・南部アーチル)

時間 平日8:30~17:00

電話番号 (北部)022-375-0110  
(南部)022-247-3801

住所 (北部)泉区泉中央2-24-1  
(南部)太白区長町南3-1-30

費用 無料

対象 発達障害のご本人やそのご家族  
※青葉区・宮城野区・泉区の方は北部、  
若林区、太白区の方は南部へご相談ください

### 特徴

自閉症・知的障害など発達障害の方の相談や発達特性により生活に支障のある方の相談を行っています。

## 6 子供相談支援センター

時間 ①子育て何でも電話相談  
平日8:30~17:00  
②面接相談(予約制)  
平日8:30~18:00

電話番号 ①子育て何でも電話相談 022-216-1152  
②面接相談 022-214-8602

住所 青葉区錦町1-3-9 2F

費用 無料

対象 子育てに携わる市民の方

### 特徴

子育ての悩みや不安についての相談に応じます。また、日中の青少年の居場所として「ふれあい広場」を運営しています。

## 7 チャイルドラインみやぎ

時間 毎日16:00~21:00

電話番号 0120-99-7777

費用 無料

対象 18歳までのこども

### 特徴

どんなことでもお話を聞き、どうしたらよいかを一緒に考えます。

## 不登校を経験し、5年間支援を受けた本人の体験談(20代・男性)

小学4年生から学校に行かなくなり、中学2年生で相談機関に行くまで、ほとんど家で過ごしていました。自分の世界は、親と近くに住む祖父母だけだったので、人との会話がすごく自己中心的でした。相談機関では、同じ境遇の仲間と遊んだり、勉強したり、様々なことを経験しながら、人とのコミュニケーションや礼儀といった基本的なことから身に付けていきました。

ここで出会った人たちは、僕にとって大切な仲間になりました。今でも卒業生やスタッフ、利用者と遊んだり、バカ騒ぎしてみたり…。ここで僕は、勉強で得た知識や技術だけではなく、人として成長し、社会に出ていける力を身に付けることができました。

# 03 病気や障害のことで、誰かに相談したいときは…

- 自分や家族の病気のことを考えると、気持ちが苦しい。誰かに話を聞いてほしい。①③へ
- 病気や障害が原因で、生活の色々なことに支障がある。誰かに助けてほしい。①～⑤へ
- 精神科に通院しているが、社会に出ることに不安があり、ひきこもっている。①へ など

## 1 精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

時間 平日8:30～17:00

電話番号 022-265-2191

住所 青葉区荒巻字三居沢1-6

費用 無料

### ● 電話相談(はあとライン)

時間 平日10:00～12:00、13:00～16:00

電話番号 022-265-2229

### ● 電話相談(ナイトライン)

時間 年中無休 18:00～22:00

電話番号 022-217-2279

対象 心の健康や精神疾患で悩んでいる方及びそのご家族

### 特徴

心理士、保健師、精神保健福祉士などがご相談をお受けします。

## 2 発達相談支援センター (北部アーチル・南部アーチル)

時間 平日8:30～17:00

電話番号 (北部)022-375-0110  
(南部)022-247-3801

住所 (北部)泉区泉中央2-24-1  
(南部)太白区長町南3-1-30

費用 無料

対象 発達障害のご本人やそのご家族  
※青葉区・宮城野区・泉区の方は北部、  
若林区、太白区の方は南部へご相談ください

### 特徴

自閉症・知的障害など発達障害の方の相談や発達特性により生活に支障のある方の相談を行っています。

## 3 難病サポートセンター

時間 平日10:00～17:00  
第2日曜日・第3土曜日 11時～16時(電話のみ)

電話番号 022-796-9131

住所 青葉区木町通1-4-15 7F

費用 無料

対象 難病患者・家族・関係者など

### 特徴

難病患者やご家族、支援者の方などから、難病に関する様々な相談に応じています。



4

## 自閉症児者相談センター (ここねっと)



**時間** 火曜日～日曜日  
10:00～18:30

**電話番号** 022-294-0452

**住所** 若林区遠見塚東8-1

**費用** 無料

**対象** 乳幼児期～成人期までの発達障害のある本人と家族、支援者や関係機関の方

### 特徴

仙台市発達相談支援センター「アーチル」と連携しながら、来所、訪問、電話の各相談を行います。

5

## 第二自閉症児者相談センター (なないろ)



**時間** 平日8:30～17:00

**電話番号** 022-343-7485

**住所** 泉区泉中央2-24-1北部アーチル内

**費用** 無料

**対象** 行動障害のある発達障害児者とそのご家族、支援をする関係機関の方

### 特徴

療育手帳をお持ちで特に行動障害のある発達障害児者への相談に対応しています。

## 家族の体験談

ひきこもりの家族教室に参加した時、息子は30歳を過ぎていました。息子のことで、悔しさや後悔の念で押しつぶされそうだった私は、他のお母さんたちの元気とにぎやかさに圧倒されました。母親が元気にならなければ、息子を受け入れられない、そして認めてあげられないことなどを学びました。

親は、子どもが一歩でも家を出ると、次の段階へと心があせります。しかし、子どもは期待どおり動いてくれません。一時後退、またゼロからのスタートへと戻るときがあり、あきらめかけます。そのようなときには、支援者や同じ悩みを共有する家族教室のお母さんたちからアドバイスを受け、気持ちを切り替えて息子を見守ります。

各区障害高齢課・各総合支所保健福祉課でも受付可能です。P11にてご確認ください。

障害に関するご相談は障害者相談支援事業所でも受付可能です。  
お住まいの地域を担当する各障害者相談支援事業所はP12～14をご確認ください。

高齢の方に関するご相談は地域包括支援センターでも受付可能です。  
お住まいの地域を担当する各地域包括支援センターはP12～14をご確認ください。