

# ひとりで悩まず まずは相談してみませんか

仙台市こころの絆センターの相談電話では、お話をうかがいながら、お困りのことについて、問題を整理するお手伝いをして、必要に応じて適切な支援機関におつなぎします。本人だけではなく、ご家族や周囲の方からの相談も可能です。



✂ (切り取って、携帯してください。)

仙台市こころの絆センター相談電話  
仙台市自殺対策推進センター

こころまる



TEL **022-225-5560**

平日午前9時～午後5時(12/29～1/3を除く)

この他の相談機関については、

ひとりで悩まず、まずは相談を。

検索

## 交通案内 MAP



- 仙台市営バス [交通公園循環] → 交通公園・三居沢水力発電所前下車 【徒歩 7分】  
[交通公園川内(営)] → 交通局川内営業所下車 【徒歩 5分】
- 仙台市地下鉄 地下鉄東西線 → 川内駅下車 【徒歩20分】

仙台市こころの絆センター  
(仙台市自殺対策推進センター)

仙台市精神保健福祉総合センター  
(はあとぽーと仙台)内

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6  
TEL:022-265-2191

仙台市こころの絆センター  
(仙台市自殺対策推進センター)

相談電話のご案内

解決の糸口を探しませんか?

家族との関係で  
悩んでいる

がんばっているのに  
うまくいかない

経済的な問題の  
解決策が見つからない

職場のことで  
悩んでいる

あなたも  
つらいこと  
悩んでいることを  
話してみませんか

子育てのことで  
悩んでいる

友達と  
うまくいかない

介護に疲れた

苦しい体験が  
忘れられない

自分の病気のことを  
考えすぎてしまう

お酒を  
飲みすぎてしまう

秘密は  
守られます

ギャンブルを  
やめられない

## ひとりで悩まず まずは相談してみませんか

私たちと  
一緒に考えて  
みませんか

何に対しても  
興味がわからない

眠れない

体の不調が続く

気持ちが不安定で  
落ち着かない

食欲がわからない

申し訳ないと思う

自分に価値がないと  
思ってしまう

誰もわかってくれない

死にたくなる

### こころの健康に関する相談電話



はあとラインTEL.022-265-2229  
平日午前10時~12時、午後1時~4時(12/29~1/3を除く)



ナイトラインTEL.022-217-2279  
年中無休 午後6時~10時