

# ひとりで悩まず、まずは相談を。 (相談機関等一覧)



## きづく・つながる・ささえる

### ～各区保健福祉センター・総合支所の連絡先～

- |                |              |                 |
|----------------|--------------|-----------------|
| ◦ 青葉区保健福祉センター  | 家庭健康課, 障害高齢課 | (代)022-225-7211 |
| ◦ 青葉区宮城総合支所    | 保健福祉課, 障害高齢課 | (代)022-392-2111 |
| ◦ 宮城野区保健福祉センター | 家庭健康課, 障害高齢課 | (代)022-291-2111 |
| ◦ 若林区保健福祉センター  | 家庭健康課, 障害高齢課 | (代)022-282-1111 |
| ◦ 太白区保健福祉センター  | 家庭健康課, 障害高齢課 | (代)022-247-1111 |
| ◦ 太白区秋保総合支所    | 保健福祉課        | (代)022-399-2111 |
| ◦ 泉区保健福祉センター   | 家庭健康課, 障害高齢課 | (代)022-372-3111 |



「※」マークについては、予約が必要です。

種別	相談内容	窓口	電話番号	受付時間等	
こころの健康	自分や家族のこころの悩み (アルコール等依存の問題、眠れない・やる気がおきない・ひきこもり等の問題)	面接相談(要予約)	022-265-2191	平日 8時30分～17時(年末年始除く)	
		電話相談「はあとライン」□	022-265-2229	平日 10時～12時, 13時～16時(年末年始除く)	
		電話相談「ナイトライン」□	022-217-2279	年中無休 18時～22時	
		お住まいの各区保健福祉センター・総合支所 「こころの健康相談」(要予約)	お問い合わせ先は表面	平日 8時30分～17時(年末年始除く)	
	生きているのが辛い・・・	仙台いのちの電話	022-718-4343	24時間年中無休 (左記が繋がらない場合: 0570-783-556)	
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8時～翌朝8時	
仙台市こころの絆センター電話相談 (仙台市自殺対策推進センター)		022-225-5560	平日 9時～17時(年末年始除く)		
生活・経済問題	多重債務問題 (返しきれない借金のことでお悩みではありませんか?)	仙台弁護士会法律相談センター	022-223-2383	平日 10時～15時, 土 9時30分～12時 月・木 17時30分～19時30分(祝日除く)	
		日本司法支援センター(法テラス) サポートダイヤル	0570-078374	平日 9時～21時, 土 9時～17時 (祝日・年末年始を除く)	
		法テラス宮城 (弁護士による無料法律相談)*利用要件あり	0570-078369	予約受付時間: 平日 9時～17時(祝日・年末年始除く) 相談方法: 電話・面談(電話またはWEBによる事前予約制)	
		東北財務局 多重債務者相談窓口(要予約)	022-266-5703	面接相談・電話相談 月～金(祝日・年末年始を除く) 9時～12時, 13時～17時 ・個人や事業者の方々の相談に応じています ・相談は無料で、秘密は厳守いたします	
		(公財)日本クレジットカウンセリング協会 仙台相談室(要予約)	0570-031640	受付時間: 月～金 10時～12時40分, 14時～16時40分 (12月28日～1月4日と祝日等を除く) 相談時間: 火・木 10時～13時(但し月6回)	
		宮城県司法書士会 総合相談センター	電話相談 022-221-6870 面接相談(要予約) 022-263-6755	月・水・金(祝日・年末年始除く) 13時30分～16時30分 受付時間 平日 9時～17時 相談時間 平日 月・水・金 14時～16時	
	外国語による生活相談	仙台多文化共生センター	022-224-1919	毎日 9時～17時 (年末年始および月に1～2日の休館日を除く)	
	人権なんでも相談	みんなの人権110番(仙台法務局)	0570-003-110	平日 8時30分～17時15分	
	クレジットやサラ金, ヤミ金	みやぎ青葉の会	022-711-6225	月・水・金 13時～16時, 毎月第3土 17時～19時 (土曜日の面接相談のみ予約制)	
	消費者被害やトラブル	仙台市消費生活センター	022-268-7867	平日 9時～17時(受付は16時30分まで) 土 9時～16時(受付は16時まで) (日曜・祝日・年末年始を除く、来所相談は原則予約)	
	貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・貸付自粛申告の受付	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時～17時
			宮城県支部	022-227-3844	平日 9時30分～17時30分
	生活・仕事について	仙台市生活自立・仕事相談センター わんすてっぷ	022-395-8865	相談予約受付時間: 平日 9時～16時 開所時間: 平日 9時～18時	
	くらしの中のお金のお困りごと	仙台市家計相談プラザ	022-791-7205 わんすてっぷ内出張窓口 022-395-8865	平日 9時30分～17時30分	
仕事	職場での悩み	(一社)日本産業カウンセラー協会 東北支部(要予約)	022-715-8114	面談による有料カウンセリング: 予約時間 平日10時～18時	
		(一社)日本産業カウンセラー協会 「働く人の悩みホットライン」	03-5772-2183	無料電話相談(1回30分以内): 月～土 15時～20時(祝日・年末年始除く)	
		(一社)日本産業カウンセラー協会 「ほっと一息ルーム」	080-8212-9236	毎月第2, 4木曜 15時～18時対面相談(無料) 予約時間: 平日9時～18時	
	職場での悩み (労働条件, パワハラ等)	総合労働相談コーナー	(仙台)022-299-9075 (労働局)022-299-8834	平日 9時～16時30分	
	性別による差別, 妊娠・出産等に関するハラスメント, セクシュアルハラスメント等	宮城労働局 雇用環境・均等室	022-299-8844	平日 8時30分～17時15分	
	就職・復職に関すること	宮城障害者職業センター	022-257-5601	平日 8時45分～17時(面接相談は予約制)	
	仕事をする・仕事を続けるための相談	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 (FAX022-772-5519)	受付時間: 平日 8時30分～17時 ・来所(原則予約制), 電話, Eメール, FAXで相談をお受けします	
	労働に関するお悩み・相談	仙台市労働相談室	022-214-6144	毎週火 10時～12時, 13時～16時 (祝日・年末年始は除く。事前予約は不要)	
	就労に向けて (15～50歳未満)	せんだい若者サポートステーション(要予約)	022-722-2555	平日 9時30分～17時30分(15～50歳未満, 予約制)	
	就職活動に関する相談 (15歳～概ね50歳まで)	みやぎジョブカフェ(要予約) (みやぎ若年者就職支援センター)	022-264-4510	月・水・金 10時～20時, 火・木 10時～18時30分, 土 10時～18時 (日曜・祝日・年末年始は除く, 相談・セミナーは要予約)	
	学生(大学・高校・専門学校)や10～20代の若者の就労・就学に関する相談	ユースサポートカレッジ 仙台NOTE (認定NPO法人Switch内)	022-253-7701	月～木 10時～15時(第3木曜は休み)	
シングルマザーの就業や自立についての相談	仙台市母子家庭相談支援センター 就業・自立相談(面接(要予約)・電話)	022-212-4322	火 11時～19時, 水～土 9時～17時 (祝日・休館日を除く)		



種別	相談内容	窓口	電話番号	受付時間等	
家族関係	夫婦関係、配偶者(パートナー)からの暴力、離婚問題等	宮城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	022-256-0965	平日 8時30分～17時 ・面接相談はお問合せください	
		みやぎ男女共同参画相談室	性別による差別的な扱い、セクハラなど男女共同参画に関する相談	022-211-2570	平日 8時30分～16時45分(LGBT相談時間を除く)
			LGBT(性的マイノリティ)に関する相談		毎月第2・4火 12時～16時(祝日・休日を除く)
			男性相談	022-211-2557	水 12時～17時(祝日・休日除く)
		女性への暴力相談電話 (仙台市配偶者暴力相談支援センター事業)		022-268-5145	月～金 9時～17時(火曜のみ19時まで) (祝日・年末年始を除く)
		仙台市男女共同参画推進センター (エル・ソーラ仙台)	面接相談(要予約)	022-268-8302	月・水～土 9時～17時、火 9時～21時 (女性のみ、祝日・休館日を除く)
			電話相談	022-224-8702	月・水～土 9時～15時30分 (女性のみ、祝日・休館日を除く)
		女性の人権ホットライン(仙台法務局)		0570-070-810	平日 8時30分～17時15分
		NPO法人ハーティ仙台		022-274-1885	月～金 13時30分～16時30分 毎週火 18時30分～21時
		仙台弁護士会DV・ストーカー関連相談		022-266-3775	平日 10時～17時(有料) ・法律扶助制度により無料になる場合があります
みやぎ夜間・休日DVほっとライン		022-725-3660	毎週木・土 17時30分～21時(祝日・年末年始を除く) 毎週日 13時～17時(祝日・年末年始を除く)		
子ども	お子さんの様子で気になることがある	お住まいの各区保健福祉センター・総合支所 「子どものこころの相談室」(要予約)	お問い合わせ先は表面	平日 8時30分～17時(年末年始除く)	
	学校での問題、こどもの養育	仙台市児童相談所 (18歳未満)	相談専用	022-718-2580または 189(全国共通ダイヤル)	365日24時間対応
			親子こころの相談室 (面接相談)	022-219-5220	平日 8時30分～17時(年末年始を除く)
		少年サポートセンターせんだい(20歳未満)	022-266-8655	平日 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)	
	虐待・子育て(不安)等	キャプネットみやぎ (子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ)	022-265-8866	平日・土 10～13時	
	いじめ	仙台市いじめ等 相談支援室S-KET (エスケット)	面接相談(要予約)	フリーダイヤル 0120-303-836	月・水・木・土 10時～17時、火・金 12時～19時 (祝休日・年末年始を除く) メール相談 s-ket@city.sendai.jp
			電話相談		
		いじめ110番 (宮城県警察本部少年課)	022-221-7867	平日 8時30分～17時15分(祝日・年末年始を除く)	
	いじめ、こどもの人権	こどもの人権110番(仙台法務局)	0120-007-110	平日 8時30分～17時15分	
	こどもの不登校	仙台市適応指導センター「児遊の杜」	来所相談(要予約)	022-773-4150	月～土 9時～17時(閉級日あり)
			電話相談		月・水・木・金 9時～17時30分 火・土 17時まで(閉級日あり)
	18才までの子ども・若者のそ うだん	チャイルドライン (NPO法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 16時～21時(年末年始を除く)	
	子どもに関する相談全般	仙台弁護士会・子ども悩みごと電話相談・無戸籍 問題電話相談		022-263-7585	平日 9時30分～16時30分 ・初回相談無料, 2回目以降有料
面接相談			022-214-8602	平日 8時30分～18時	
子育て何でも電話相談 メール相談			022-216-1152	平日 8時30分～17時 ・メール相談は「仙台市子ども若者メール相談」で検索	
子ども若者電話相談 ヤングケアラー相談 メール相談			フリーダイヤル 0120-783-017	24時間年中無休 ・メール相談は「仙台市子ども若者メール相談」で検索	
子ども若者電話相談					
39歳までの若者の相談(若者の 居場所・進路や就職など)					
妊娠・子育て・出産	思いがけない妊娠等の相談	せんだい妊娠ほっとライン	(LINE・ID)@215cjgku	毎日17時～22時(祝日・年末年始可)	
	思いがけない妊娠等の相談	にんしんSOS仙台 (特定非営利活動法人キミノナリ)	050-3503-7707	火・木・土 17時～22時 ・LINE相談については「キミノナリ」で検索	
障害者・高齢者	障害者の権利擁護・生活全般	宮城県障害者社会参加推進センター (障害者でんわ相談室)	022-296-5053	12時～17時(火曜・祝日・年末年始を除く)	
	福祉サービス利用やそれに 伴う日常的な金銭管理の支援	仙台市権利擁護センター(まもりーぶ仙台)	022-217-1610	月～金 9時30分～16時(祝日・年末年始除く)	
	高齢者・障がい児者の権利 擁護に関する事	特定非営利活動法人宮城福祉オンブズネット 「エール」	022-722-7225	平日 10時～15時	
	障害に関する相談 高齢者総合相談	お住まいの各区保健福祉センター・総合支所	お問い合わせ先は表面	平日 8時30分～17時(年末年始除く)	
	高齢者とその家族の悩み事	仙台市シルバーセンター総合相談センター (高齢者に関わる総合相談)	022-215-4135	毎日 10時30分～12時, 13時～16時30分 (休館日を除く)	
ひきこもり	家族及び本人への支援	仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)面接相談(要予約)	022-265-2191	平日 8時30分～17時	
		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時～17時(面接相談は予約制)	



種別	相談内容	窓口	電話番号	受付時間等
被害者	犯罪被害者支援	法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714	平日 9時～21時, 土 9時～17時(祝日・年末年始を除く)
		仙台弁護士会 犯罪被害者電話相談	022-217-1516	平日 9時30分～16時30分 ・初回相談無料, 2回目以降有料
	警察業務全般に関すること	警察本部広報相談課 警察相談センター	#9110 022-266-9110	平日 8時30分～17時15分 夜間・休日 当直で対応
	犯罪被害に関すること	(公社)みやぎ被害者支援センター	022-301-7830	火・水・木・金(祝日・年末年始除く) 10時～16時
		宮城県環境生活部共同参画社会推進課 犯罪被害者支援相談窓口	022-211-3783	月～金(祝日・年末年始除く) 9時～12時, 13時～17時
性暴力被害に関すること	性犯罪被害相談電話(宮城県警察)	#8103	24時間年中無休	
	性暴力被害相談支援センター宮城 (けやきホットライン)	0120-556-460	月～金 10時～20時, 土 10時～16時(祝日・年末年始除く, 土曜は男性相談員も対応) 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日相談を受け付けます	
なんでも相談	①暮らしの中で困っていること ②外国語による相談 ③性暴力, ドメスティックバイオレンスなどの女性の相談 ④セクシュアルマイノリティ ⑤死にたいほどつらい気持ちを聞いてほしい ⑥10代20代の女の子の相談	よりそいホットライン	0120-279-226	24時間年中無休
	男性の抱える悩みについての相談	仙台市「男性のための電話相談」	022-302-6158	毎月第2・4金 18時～21時(祝日を除く)
	生きているのが辛い	みやぎの菂ネットワーク	090-2987-4874 090-5835-0017	24時間年中無休

種別	活動内容	団体の名称	グループの概要	お問い合わせ先, 受付時間等
アルコール・薬物依存等当事者の会	依存症者・家族の集い	仙台ダルク(薬物依存・アルコール依存)	電話相談・面接相談	Tel: 022-261-5341 月～土 9時30分～17時(面接相談は予約制)
	酒害に関する相談事業	NPO法人宮城県断酒会	お酒の問題に悩む当事者, その家族の電話相談や事務所での直接面談, 例会の開催	事務局022-397-9543 平日9時～16時(土日・祝休み) e-mail: miyagidanshu@yahoo.co.jp
	薬物・アルコール依存症当事者が, 回復を続けるためのミーティングを中心とした自助グループ	NA(ナルコティクス・アノニマス)	仙台市内でミーティングを開催(19時～20時30分など) 詳細は各グループまたはホームページ	仙台グループ Tel: 022-261-5341(月～土 9時～17時) みやぎグループ e-mail: na.miyagi.group@gmail.com
	飲酒問題を抱えた当事者たちが, 飲まないで生きていこうとするための集まり	AA(アルコホーリクス・アノニマス)	各地で分かち合い(ミーティング)を開催	AA東北セントラルオフィス Tel: 022-276-5210(FAX兼) 月・水・金 13時～16時
	ギャンブル問題に悩む, 当事者のミーティング	GA(ギャンブラーズ・アノニマス)	GA 仙台グループ, みやぎグループ 仙台市内で当事者のミーティングを開催	GA日本インフォメーションセンター http://www.gajapan.jp/
自死遺族	家族や身近な方を自死で亡くされた方々が安心して語り合い支え合う場です	仙台わかちあいのつどい藍の会(当事者が運営)	「わかちあいのつどい」 毎月末の土または日曜14時～17時 「茶話会」 毎月第2・4金曜13時～16時	「藍の会」代表: 田中幸子 Tel: 022-717-5066(FAX兼) 24時間年中無休
		社会福祉法人 仙台いのちの電話「すみれの会」	「わかちあいのつどい」 毎月第1土曜・第3水曜13～15時	「仙台いのちの電話」事務局 Tel: 022-718-4401 平日 10時～17時
遺族	(震災などで)子どもを亡くした親の会		最終木曜日につむぎの会(仙台)を開催	
	大切な人を亡くした遺族の会	藍の会	偶数月に1回 (家族を亡くした遺族であれば参加可) 「慈恩寺」仙台駅東口 13時～16時 (法話を聞き, 語る会)	「藍の会」代表: 田中幸子 Tel: 022-717-5066(FAX兼) 24時間年中無休
		仙台グリーフケア研究会	「わかちあいの会」を開催, 大切な方を亡くした人はどなたでも参加可 毎月第2土曜日13時30分～16時	「仙台グリーフケア研究会」事務局 Tel: 070-5548-2186 平日10時～17時

ひとりで悩まず  
相談しよう。



◆掲載内容の詳細については、各機関のホームページまたは各機関窓口にお問い合わせください。  
◆令和5年6月末現在の情報です。  
◆「仙台市相談機関一覧」と検索すると最新版の相談機関等一覧をダウンロードできます。

発行／仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)  
仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 Tel022-265-2191