

暮らしとこころのレスキューガイド

本ガイドの使い方

このガイドは、さまざまな暮らしの困りごとの例をあげて、どんなところに相談すればよいかをまとめたものです。使い方は以下のとおりです。

- ①「困りごと」の例を読んで、あなたの困りごとに近いものを確認して、相談窓口が記載されているページを開きます。
- ②ページ内にある相談窓口の特徴とメッセージを確認します。
- ③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、対面相談については、特段記載がない場合でも事前の予約が必要になる場合もございます。予めお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)



対面相談



電話相談



メール相談



チャット相談

困りごと 家庭生活・家族関係

1 高齢の親の身の回りの世話や経済面の負担が大きい。親は最近外出先から一人で帰れなくなったり、記憶力が落ちてきて、認知症気味だと思ふ。ずっと介護することを考えると、憂鬱な気持ちになる。

そんなときは? 📍①～⑩

2 子育てや家事分担、両親の介護のことなどで夫婦喧嘩が多くなり、家庭内別居状態が続いている。子どものことや生活の不安定さを考えると、我慢するしかないが、耐えられそうにない。

そんなときは? 📍②,③,⑥,⑧～⑮,⑯

3 配偶者からの暴言があり、殴られることもある。育児にも関心がない。お金遣いも荒く、生活費の工面も大変で、誰に相談してよいか分からない。

そんなときは? 📍③,⑥,⑧,⑨,⑩,⑪,⑰

4 親から無視され、学校に行くことをとめられたりもする。時々、叩かれることもある。普段はやさしいのに、怒るととても怖くて、家にいたくない。

そんなときは? 📍②,③,⑥,⑧～⑪,⑯

5 毎日家族と喧嘩していて、居場所がないと感じていた。大学や就職先でも、人付き合いがうまく行かず、ずっと孤独な気持ちが続いている。

そんなときは? 📍①～⑥,⑧～⑩

困りごと 学校・職場などの社会生活

6 進路や進学について考えなければいけないが、周りから浮いている気がして、勉強が手につかない。周囲の友だちは勉強や就職活動で忙しそうにしている、誰にもこの気持ちを話すことができない。

そんなときは？ 📖 ③, ⑥, ⑧～⑩, ⑭, ⑯, ⑱

7 学校に馴染めず、友達から無視されたり、嫌がらせ・いじめをされているように感じる。自分はダメな人間だと思うようになり、なんのために生きているのか分からなくなる。

そんなときは？ 📖 ①～③, ⑤, ⑥, ⑧～⑪, ⑯, ⑲～⑳

8 会社からの給料未払いがあったため、労務担当にかけ合ったところ、急に異動を命じられた。慣れない仕事で、何回かミスをした。それをきっかけに上司から叱責され、自信がなくなった。

そんなときは？ 📖 ③, ⑥, ⑧～⑩, ⑫, ⑬, ⑳～㉒

9 同僚に強い口調で仕事を頼んだら、上司から注意された。自分は悪いことをしたつもりはないのに周囲から距離を取られるようになった。職場で孤立している気持ちになる。

そんなときは？ 📖 ②, ③, ⑥, ⑧～⑩, ㉒～㉔

10 持病が悪化し、会社を数年前に退職した。親や兄弟姉妹のサポートはあるが、貯金を切り崩して生活している。体調も悪く再就職できず、生活が立て直せない。最近は眠れないため、飲酒量が増えてきた。

そんなときは？ 📖 ③～⑥, ⑧～⑨, ㉒, ㉕～㉗

11 会社を経営しており、事業拡大のためにローンを組んだが、利益があがらず、返済が滞っている。従業員の休業補償にも苦慮している。

そんなときは？ 📖 ㉕

12 会社が事業を縮小し、リストラにあった。借金しながら、生活をしていたが、家族も離れて行った。いろいろな場所に助けを求めたが、どれも上手くいかなくて、孤独な生活が続いている。

そんなときは？ 📖 ①～③, ⑤, ⑥, ⑩, ㉒, ㉓, ㉕

13 自分の性別に違和感があり、学校の制服のことで悩んだり、職場で「男らしさ」や「女らしさ」が求められることに苦しさを感じている。誰にも気持ちを分かってもらえない。

そんなときは？ 📖 ③, ⑥, ⑧, ㉓, ㉔, ㉕, ㉗

困りごと 借金や収入支出などの経済的なこと

14 年金生活をしているが、借金の返済で苦しい。働こうと思っても、身体が悪くて働くことも難しい。返済の目途が立たず、将来の見通しが持てない。

そんなときは？ 📖 ⑦, ⑫, ⑬, ⑰, ㉒, ㉕, ㉗

15 ダブルワークで働いていたが、規模が縮小され、安定的な収入を得られず、生活を切り詰めて暮らしている。こどもの世話や、同居する親の介護にもお金がかかっている。

そんなときは？ 📖 ⑭, ⑰, ㉒, ㉓, ㉕, ㉗, ㉘～㉚, ㉜

16 学校を卒業して就職したが、新型コロナがまん延して、長期休業となった。生活費は借金をあて、仕事は先が見えなかったので退職した。現在日雇いの仕事をしているが、返済で毎月赤字となっている。

そんなときは？ 📖 ⑬, ⑰, ㉒, ㉓, ㉕～㉗, ㉗, ㉘, ㉚, ㉜

困ったときの相談先

相談機関名・連絡先・二次元コード

開設時間

特徴とメッセージ

1

仙台いのちの電話

022-718-4343 (相談専用)
<https://www.inochinodenwa.org/>
 (インターネット相談専用)



365日 24時間



誰にも相談できず、不安や孤独の中で生きる力を失っていく人がいます。いのちの電話はそのような人の苦しみを受け止め、自らの力で生きていけるようお願いしつつ、自殺予防を第一の目的として多くの相談を受けています。

2

よりそいホットライン

0120-279-226



365日 24時間



「匿名」「何でも」「いつでも」「無料」の電話相談です。社会的に排除されがちなセクシャルマイノリティ、DV、性暴力被害者、外国人等を対象とした専門ラインもあり、多角的な支援を行っています。

3

はあとライン

022-265-2229



平日 10:00~12:00
 13:00~16:00
 (年末年始を除く)



こころの悩みに関する電話相談を匿名でお受けいたします。心理士・保健師・精神保健福祉士等がお話をおうかがいします。秘密は厳守いたします。金曜午前は精神科医による精神医学相談を行っています。

4

こころの健康相談

(各区役所・総合支所)



各区役所・総合支所において、月1~4回実施しています。



精神科医による心の不調や悩みに関する相談、アルコールに関する相談を行っています。予約制となっておりますので、詳細な日程については、毎月の市政だより(各区版)をご確認ください。

5

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
 (年末年始を除く)



自死を考えている方やご家族等からのご相談をお受けし、必要に応じて適切な支援機関におつなぎしながら、問題を解決するお手伝いをいたします。心理士・保健師・精神保健福祉士等がお話をうかがいます。

6

ナイトライン

022-217-2279



365日
 18:00~22:00



こころの悩みに関する相談を電話でお受けいたします。匿名での相談が可能です。秘密は厳守いたします。

7

仙台市シルバーセンター 総合相談センター

022-215-4135



10:30~12:00
 13:00~16:30
 (休館日を除く)



高齢者やその家族が抱える生活全般にわたる福祉、健康生きがいづくり等に係る問題について電話又は面談により相談に応じています。また、法律・年金・税務についての専門相談(予約制)も実施しています。

8

NPO 法人ハーティ仙台

①電話相談(女性のみ)

022-274-1885

②みやぎ女性のためのメール相談

③みやぎ女性のためのチャット相談

<https://www.hearty-sendai.com/>

hearty-sns-sodan

④みやぎ女性のための

オンライン面接相談

(要予約・ホームページ参照)



①月~金 13:30~16:30
 毎週火 18:30~21:00
 (祝日、年末年始を除く)

②365日 24時間受付
 (5日以内に返送)

③月・水 18:00~21:30
 土 17:30~21:30

④毎週水曜
 14:30~18:30



女性への暴力(DV・性暴力・セクハラなど)や離婚など、女性の悩み全般について電話・SNS相談・面接相談の実施。DV被害者の保護・自立支援。啓発活動、講師派遣。各種の自助グループ開催など行う。対象は女性の方のみとなっております。

※面接は県内各地で行っております。
 詳しくはホームページをご確認ください。

※二次元コードを携帯電話で読み取ると、各相談窓口のホームページにアクセスできます。

※メールアドレスが記載されている相談窓口は、メールでのお問い合わせが可能です。

※対面相談を行っている相談窓口には最寄り駅等も記載しております。詳しくは各相談窓口にご確認ください。

困ったときの相談先

相談機関名・連絡先・二次元コード

開設時間

特徴とメッセージ

9

仙台市男女共同参画推進センター
(エル・ソーラ仙台)

㊤女性のための電話相談
022-224-8702

㊥面接相談(要予約・女性のみ)
022-268-8302(予約・問合せ番号)

受付時間

月・水～土 9:00～17:00

火 9:00～21:00



㊤月・水～土
9:00～15:30

㊥月～土
面接時間帯はお問い合わせください。

(㊤、㊥ともに祝日、年末年始、休館日を除く)



夫婦・パートナーの問題、生き方、人間関係、DV、デートDV、性暴力などの様々な相談に女性相談員が応じます。面接相談には無料の託児サービスがあります(要予約)。詳しくはお問い合わせください。

10

仙台市「男性のための電話相談」
022-214-8328



毎月第2・第4金
12:00～17:00
(祝日を除く)



生き方や働き方、職場やパートナーとの人間関係など、あなたが抱えるモヤモヤについて男性相談員がお聴きします。どんな些細なことでも一人で抱えこまず、まずはお電話ください(秘密厳守・匿名相談可)。

11

仙台市「女性への暴力相談電話」
022-268-5145



月・水・木・金
9:00～17:00

火
9:00～19:00
(祝日、年末年始を除く)



ドメスティック・バイオレンス(DV)や性暴力など女性への暴力に関する問題を抱えている方や周りの方からの電話相談に女性相談員が応じます。

12

仙台弁護士会法律相談センター
022-223-2383

定員がありますので、事前にご予約ください。

ご予約・お問い合わせ受付時間

平日 9:00～16:30



平日 10:00～12:00
13:00～16:00

月・木 18:00～20:00

土 9:30～12:30



労働問題・借金問題など、法律問題に関するご相談を弁護士が受けています。県内6ヶ所で実施しています。相談料は30分5,000円+消費税、条件によっては無料になる場合もありますのでお問い合わせください。

13

法テラス宮城

0570-078369(代表)

IP電話からは、050-3383-5535

050-3383-5538(相談予約)

050-3383-5537(情報提供)



平日 9:00～17:00



お問い合わせに応じ、解決に役立つ法制度や相談機関などの情報提供を行うとともに、経済的な余裕のない方が法的トラブルにあったときに、無料で法律相談を行い、必要な場合には弁護士や司法書士費用を立替えます。

14

仙台市子ども若者相談支援センター

子ども若者メール相談

kodomo@city.sendai.jp



365日24時間受付



赤ちゃんの育児についてのお悩みや、子育てに関するお悩み、青少年の不安や悩みごとについて、電子メールでの相談に応じます。お電話や対面でお話するのが苦手な方、不安な方はこちらをご利用ください。

15

仙台市子ども若者相談支援センター

㊤子育て何でも電話相談

022-216-1152

㊥子育て面接相談

022-214-8602(面接予約番号)



㊤平日 8:30～17:00
(年末年始を除く)

㊥平日 8:30～17:00
(年末年始を除く)



授乳、離乳食、身体の発育、こどもの性格、しつけ、いじめ、不登校、友人関係などの相談に電話や面接で応じます。安心して子育てができ、子育てを楽しめる環境づくりを相談員と一緒に考えましょう。

困ったときの相談先

相談機関名・連絡先・二次元コード

開設時間

特徴とメッセージ

16

仙台市児童相談所
022-718-2580
189 (児童相談所全国共通ダイヤル)



平日 8:30~17:00
(祝日・年末年始を除く)
(なお、虐待通告など緊急の場合は、夜間・休日も受け付けます。)

18歳未満の児童の問題について相談に応じる相談援助機関です。家庭その他からの相談に応じ、こどもの有する問題や環境、状況等を的確に捉え、最も効果的な援助を行い、こどもの福祉を図り、その権利を擁護します。



17

仙台市社会福祉協議会
022-223-2142
(地域福祉課福祉団体係)
hureai-net@shakyo-sendai.or.jp



平日 8:30~17:00

失業などで一時的な困窮状態となった場合の生活費の貸付等、必要に応じ関係機関と連携した総合的な支援を行います。市内6ヶ所の拠点でコミュニティソーシャルワーカーが様々な相談に応じます。まずはお話を聞きかしてください。



18

仙台市子ども若者相談支援センター
①子ども若者電話相談
0120-783-017
②子ども若者面接相談
022-214-8602 (面接予約番号)



①365日24時間
②平日 8:30~17:00
(年末年始を除く)

学校生活、交友関係、いじめ、不登校、進路、性、身体のことなどの悩みについて、小学校高学年から39歳までの本人や保護者の方からの相談を電話や面接で承ります。相談員とのお話で不安な気持ちが楽になりますよ。



19

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 (見学予約番号)



平日 9:30~16:00
(年末年始を除く)

学校に行けない…学校に行っても居場所がない…日中の安定した居場所が欲しい…そんな青少年のための居場所です。対象は小学校高学年から概ね20歳の青少年です。自分に合った仕事を探すお手伝いもしています。



20

仙台市24時間いじめ相談電話
0120-81-2455

365日24時間

子どもや保護者等のいじめ問題の悩みに教育相談課配置のスクールカウンセラー等が対応いたします。一人で悩まず、一緒に考えましょう。「こんなことぐらい・・・」と思わず気軽に相談してください。



21

仙台市いじめ等相談支援室
S-KET (エスケット)
0120-303-836
s-ket@city.sendai.jp



月・水・木・土
10:00~17:00
火・金
12:00~19:00
(祝日・年末年始を除く)

法律や心の専門家などが、学校とは違う立場で、児童生徒やその保護者のいじめ等の悩みに関する相談に対応します。



22

仙台 POSSE
①電話相談
022-302-3349
②メール相談
sendai@npoposse.jp
③対面相談 (要予約)



①月・火・木・金
17:00~21:00
日・祝
13:00~17:00
②年中無休
③希望者と調整して日時を決めます

労働・生活相談を行い、相談者の職場や生活の改善のため、権利行使を支え、生活支援を行っています。相談無料、秘密厳守です。夜や日祝も対応します。お困りのことがあれば一人で悩まず、まずは一度ご相談ください。



※事前にご連絡いただければ、Zoomなどのオンラインツールでの面談も可能です。

困ったときの相談先

相談機関名・連絡先・二次元コード

開設時間

特徴とメッセージ

23

仙台けやきユニオン
 ①電話相談
 022-796-3894
 ②メール相談
 sendai@sougou-u-jp
 ③対面相談（要予約）



①月・火・木・金
 17:00~21:00
 日・祝
 13:00~17:00
 ②年中無休
 ③希望者と調整して
 日時を決めます



働く方の個別の問題解決や会社全体の改善に向けて取り組む、労働者の助け合い組織です。自分の働き方でお困りの方や、職場をより良くしていきたいという方、是非お気軽にお問い合わせください。一緒に取り組みます。

※事前にご連絡いただければ、Zoomなどのオンラインツールでの面談も可能です。

24

宮城労働局
 総合労働相談コーナー
 022-299-8834



平日 9:00~16:30
 (土日祝日・年末年始を除く)



解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げなどの労働条件のほか、内定取消、パワハラなど労働問題に関する相談について、専門の相談員が、面談あるいは電話でお受けしているほか、紛争解決援助サービスを行っています。

25

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
 (土日祝日を除く)



15才から49歳までの就労の為の支援活動。現在働いておらず学生ではない方々が対象です。キャリアコンサルタントによる相談、就活講座、ビジネスマナー、パソコン教室などが無料で受講できます。

26

仙台夜まわりグループ
 HELP! みやぎ生活困窮者ほっとライン
 050-1720-9432



365日
 8:00~21:30



路上生活者、生活困窮者からの相談を年中無休で受け付けています。生活苦に陥っているみなさん、国や地方自治体の諸制度を最大限活用し、苦境を乗り切る方策を一緒に考え、取り戻しの歩みを開いていきましょう。

27

ふうどばんく東北 AGAIN
 022-779-7150 (電話)
 022-774-1410 (FAX)
 info@foodbank.or.jp



平日 10:00~17:00
 メールは24時間受付



さまざまな理由で困窮し食事がとれない方に食糧支援をしています。食糧支援を入りに困り事を聴き必要な機関へ繋げます。食べるものがなく、お困りの方は、先ずご連絡下さい。

28

仙台市にじいろ相談



原則毎月第4土
 13:30~17:00
 (各回3枠)



性的マイノリティの方やそのご家族・友人・職場関係の方などが抱える性や性的指向などに関するさまざまな悩みについて、予約制・対面での相談を受け付けます。(ご予約方法など詳細はホームページをご確認ください。)

29

コミュニティスペース
 「にじのひろば」



原則毎月第4土
 13:30~17:30
 (入退室自由)



自身のセクシュアリティに関わらず、安心して過ごせるコミュニティスペースを開設しています。性の多様性に理解のある相談員がご相談にも応じます(会場等はホームページをご確認下さい)。

困ったときの相談先

相談機関名・連絡先・二次元コード

開設時間

特徴とメッセージ

30

みやぎ男女共同参画相談室
LGBT(性的マイノリティ)相談
022-211-2570



毎月第2・4火
12:00~16:00
(祝日・休日を除く)



毎月2回、性的マイノリティの方々やその家族・友人の方等からの様々な悩みに関する相談をお受けします。相談は「匿名」、「無料」(通話料はご負担ください)ですので、お気軽に相談ください(窓口の開設状況につきましては県ホームページをご確認ください)

31

仙台市消費生活センター
①消費生活相談ダイヤル
022-268-7867
②消費者ホットライン
188(局番不要)



平日9:00~16:30
土 9:00~16:00
(祝日・年末年始を除く)



借金の返済でお困りの方や多重債務に陥っている方からの相談をお受けしています。多重債務の解決には専門的知識が必要なため、状況を伺い、弁護士会などの窓口へつないでいます。まずはセンターへお電話ください。(対面相談については、原則予約となります)

32

仙台市の子ども食堂



各子ども食堂に直接
お問い合わせください。

仙台市内の子ども食堂一覧です。最寄りの子ども食堂をご覧ください。

33

宮城労働局
ハローワーク仙台
(仙台公共職業安定所)
022-299-8811



平日8:30~17:15
(土日祝日・年末年始を除く)
*職業相談・紹介サービスは、上記に加えて6階にて下記のとおり開庁
平日夜間17:15~18:30
土 10:00~17:00



職業相談・紹介、パソコンによる求人情報の提供を行っています。また、職業適性診断、キャリアカウンセリング、職業訓練の受講案内、雇用保険手続き(失業給付業務)などを行っています。

34

宮城労働局
マザーズハローワーク青葉
022-206-0141



平日8:30~17:15
(土日祝日・年末年始を除く)



子育てしながら働きたい方の職業相談・紹介などの就職支援を行っています。

35

宮城労働局職業対策課(助成金センター)
022-299-8063



平日8:30~17:15
(土日祝日・年末年始を除く)



従業員の雇用維持を図るために、労使間の協定に基づき、「雇用調整(休業)」を実施する事業主を支給対象とした雇用調整助成金制度の相談及び申請の受付を行っています。

36

宮城労働局
ハローワークプラザ泉
022-771-1217



平日8:30~17:00
(土日祝日・年末年始を除く)



職業相談・紹介、パソコンによる求人情報の提供を行っています。

37

宮城労働局
仙台新卒応援ハローワーク
022-206-6500



平日10:00~18:30
(土日祝日・年末年始を除く)



大学、短大、専修学校等卒業予定の方及び卒業(中退)後概ね3年以内の方に対する職業相談・紹介、パソコンによる求人情報の提供を行っています。また、臨床心理士による「こころの健康相談」(予約制)を行っています。

困りごと全般に対応できる相談先はこちら

(特徴とメッセージに記載のない困りごとにも対応可能です)

相談機関名・連絡先・二次元コード

開設時間

特徴とメッセージ

仙台市生活自立・仕事相談センター 「わんすてっぷ」

022-395-8865 (要予約)

info-cw@personal-support.org



平日 9:00~18:00



生活や仕事探して困っている方の悩みに対して、ワンストップで対応する相談窓口です。困りごとを一つ一つ整理し、一人一人に寄り添いながら、解決へのお手伝いをします。不安や悩みのある方は、まずはご相談ください！

東北いじめ総合支援センター

080-3320-8844



365日 24時間



いじめを受け、学校や教育機関等に相談しても解決しない時は遠慮しないで連絡してください。弁護士やいじめ問題に詳しい人が同行も含めた早期のいじめの解消をします。不登校になる前にご相談を！

みやぎの萩ネットワーク

④電話相談

090-2987-4874/090-5835-0017

⑤メール相談

miyaginohaginetwork@gmail.com

⑥対面相談 (要予約)



365日 24時間



いじめ・パワハラ・債務等具体的な解決のお手伝いを弁護士・司法書士・カウンセラー他様々な専門家がしています。同行支援・面談相談も実施。どのような悩みにも対応可能です。1人で苦しまないでつながってください。

仙台いのち支えるLINE相談



日・月・祝日・祝翌日

*令和8年4月以降は毎日

18:00~21:00



若年者の身近なコミュニケーションツールであるSNSを活用し、様々な困りごとや悩みごとの相談を行っています。あなたが抱えている家庭、職場、学校生活などにおける悩みを、専門のカウンセラーに相談してみませんか？ご相談をお待ちしております。

暮らし支える総合相談

022-395-8865



平日 9:00~18:00



生活上のさまざまな困りごとの相談に応じる窓口を開設しています。弁護士や臨床心理士等の専門職が困りごとの解決に向けたアドバイスを行う相談会も開催しています。

そのほか、区役所や総合支所では様々な相談に対応しています。各課で担当している相談内容をご確認の上、お住まいの区役所・総合支所にお問合せください。

区役所

- 家庭健康課：こどもと家庭、母子保健、健康増進に関すること
- 障害高齢課：高齢者支援、心の健康、障害者支援に関すること
- 介護保険課：介護保険に関すること
- 保護課：生活保護に関すること

宮城総合支所

- 管理課：生活保護に関すること
- 保健福祉課：こどもと家庭、母子保健、健康増進に関すること
- 障害高齢課：高齢者支援、障害者支援、介護保険、心の健康に関すること

秋保総合支所

- 保健福祉課：こどもと家庭、母子保健、健康増進、高齢者支援、心の健康、障害者支援、介護保険に関すること

- 青葉区役所：022-225-7211
- 宮城野区役所：022-291-2111
- 若林区役所：022-282-1111
- 太白区役所：022-247-1111
- 泉区役所：022-372-3111
- 宮城総合支所：022-392-2111
- 秋保総合支所：022-399-2111