

【資料4】 平成27年2月3日
仙台市精神保健福祉審議会

仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドライン（案） —一般市民向け—

仙台市精神保健福祉総合センター
（はあとぽーと仙台）

はじめに

この仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドラインは、災害が起こった際に、主にこころの面について留意していただきたいことを、市民の皆さま向けにまとめたものです。

大きな災害に遭うと、こころにもからだにも大きなショックを受け、健康状態を害しやすくなります。これは、誰にでも起こる可能性のある、あたり前の反応です。本書では、災害時に起こりうるこころとからだの変化、被災後の時間経過に伴うこころの動き、ストレス状態への気づきやセルフケアなど、自分や周囲の人のこころの状態を理解しメンタルヘルス(心の健康)を保つために役立つことを、全般的に解説してあります。また、不調がひどいときや困ったときには、決してひとりで抱え込まずに相談することも大切ですので、利用できる相談先一覧も、巻末に記載しております。

本書の内容は、災害時に限らず、普段からの健康なこころづくりにも応用できることが少なくありません。平時からできるだけ目を通しておくとともに、もしもの場合にお役立っていただければ幸いです。

目次

災害後のこころとからだの変化	P.1
回復へのこころの動き	P.2
自分のストレスに気づく(ストレスチェック)	P.3
健康なこころを作るには ①こころのセルフケア	P.4~P.5
健康なこころを作るには ②一人で悩まず相談を	P.6
こころの健康づくりのポイント	P.7
こんなときは相談を	P.8~P.9
相談機関一覧	P.10

(コラム)

1. 災害時に特に配慮の必要な方	P.1
2. こころの健康に影響するもの	P.3
3. ストレス解消をたばこやお酒に頼らない	P.5
4. 支援者の燃え尽きに注意	P.7
5. PTSD について	P.8

災害後のところとからだの変化

誰でも強いストレスや、急なショックな出来事を体験すると、ところやからだに反応が起こります。当然、災害などの突然起こった出来事においては、そのような反応が起こります。この反応は、誰にでも起こりうることであり、決してその人のところが強いとか弱いとかには関係していません。またこのところとからだの変化は、ストレスに対する心身の反応であり、それらが全て病気というものではありません。

<ところの変化について>

- そわそわして落ち着かない
- 気分が高揚する
- イライラする、怒りっぽくなる
- 悲しさや寂しさ、孤独感が強くなる
- 集中力がなくなる
- 仕事や家事に取りかかる気になれない
- 物事を全て悪いほうに考えてしまう
- ささいなことに敏感になる（音、揺れ、他人の言動など）
- 自分が無力だと感じる
- これから先のことに對して絶望感しかなくなる

<からだの変化について>

- 眠れない、ぐっすり眠った感じがしない
- 食欲や体重が変化する
- 疲れやすい、疲れがとれずいつもだるい
- 頭痛や肩こり、めまいが起きる
- 胸が重くなったり、時に動悸のような症状が起きる
- 下痢や便秘が続く
- 悪い夢、変な夢ばかり見るようになる
- 持病（高血圧、アレルギーなど）が悪化する

<行動の変化について>

- 表情が乏しくなる
- ポーっとする
- 言葉数が減る
- 人に会うのが面倒になったり、ひきこもりがちになる
- 音や揺れなどに過敏に反応する
- 落ち着きがなく、じっとしてられない
- 涙もろくなる
- 飲酒量が増える、また昼間から飲酒するようになる
- ギャンブルにのめりこむ

※ 行動の変化は自分自身で気づきにくく、他人が気づきやすいものです。家族や知人の変化に気づいてあげるための大切なサインです。

コラム1 <<災害時に特に配慮の必要な方>>

「安全な場所にいる」、「安心できる相手がそばにいる」という環境を整えることが、ところのケアの基本になります。しかし、子ども、高齢の方、障害のある方、妊娠中の方、乳幼児を抱えた方、外国籍の方などは、周囲の急激な変化に対応することが困難で、環境が整っていても不安を感じやすい状態が続く場合があります。また情報から取り残されがちになることもあります。そのため、このような方々には、生活面、精神面でより細やかな配慮が必要です。周囲の方が折にふれて声をかけてあげることも役に立つでしょう。またサポートしてくれる相手がいないという方には、地域の支援者や相談窓口につながるようお手伝いすることも役に立つかもしれません。

回復へのこころの動き

災害時のこころへの影響は、ショックを受けた後、時間の経過とともに変化し、回復へと向かっていくことが一般的です。変化の過程や程度はさまざまですが、以下のようなパターンが見られることが知られています。

【茫然自失期】（災害直後※）

- ・恐怖体験のために何も感じない、喜怒哀楽がなくなる、ショックのあまり我を忘れてしまうなどの状態にあります。
- ・自分や大切な人の命や財産を守るために、危険をかえりみない行動に出たりすることもあります。

【ハネムーン期】（災害後おおむね 1 週～6 か月※）

- ・被災された方同士が強い連帯感で結ばれ、また互いに助け合い、地域全体が暖かいムードに包まれます。

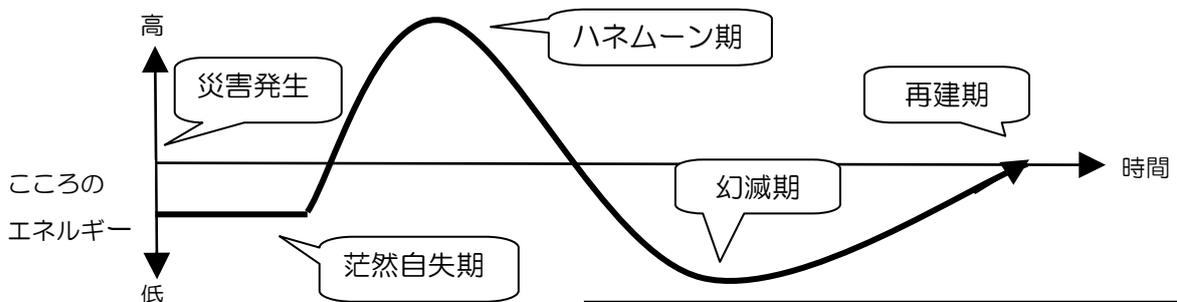
【幻滅期】（災害後おおむね 2,3 か月～1,2 年※）

- ・疲れがピークとなり、忍耐が限界に達し、やり場のない怒りなどが噴出します。
- ・自分の生活の再建や個人的な問題の解決に追われるため、地域の連帯感は薄れます。
- ・この時期に、自分自身のトラブルやこころとからだの不調（睡眠障害、うつ状態、アルコール問題など）が起きやすくなります。

【再建期】（その後数年間※）

- ・日常生活が戻り始め、生活の建て直しへ向かっていきます。
- ・しかし、この時期でも、再建がなかなか進まない人、家族や精神的な支えとなる方を失った人などは、何かのきっかけでストレスを抱えやすく、精神的な不調を来しやすいこともあります。

※時期、期間は災害の規模や状況によって異なります。



出典：心的トラウマの理解とケア,2006,じほう（一部改編）

災害時には、それ自体の衝撃だけではなく、職場や近所の人間関係など、さまざまな生活環境が一変してしまうこともあります。そのため日頃はあまり感じていなくても、災害を機にストレスの影響を受けやすくなり、それがこころの健康の回復を妨げることもあります。またこころへの影響は、災害後数年経過して環境や生活が落ち着き始めてから現れることもあります。またいったん回復したものの、何かの出来事をきっかけに、再び回復へのこころの動きが逆戻りしてしまうこともあり、それを繰り返すこともあります。

ここで大事なのが、回復へのこころの動きは人それぞれで、個人差が大きいことです。たとえ同じ家族であっても回復のペースは一人ひとり違います。焦らずあわてず、長い目で見て、自分自身のこころとからだに丁寧に向き合っていくことが必要です。また周りの人に対しても、回復を急かさずに、その人自身が納得して次に進めるよう静かに見守ることが必要な場合もあるかもしれません。日々の生活を大事にしなが、それぞれの回復の形を目指していくことが大切です。

自分のストレスに気づく（ストレスチェック）

2ページでも説明したとおり、ストレスや悩み事が重なると、こころの健康の回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスとひと口にいても、災害そのものによるストレスの他、もともとあったストレスが強まったり、生活環境の変化で新たなストレスが生じたりすることがあります。以下の項目でストレスとなり得るものをチェックし、まずは今あなたにとってどんなことが問題になっているか整理してみましょう。

【健康面でのストレス】

- 被災により新たに発生したケガ，病気によるストレス
- 災害前からあった病気の再発，慢性化 など

【仕事のストレス】

- 災害の影響による失職，転職，異動
- 災害後の業務の変化，量の増減
- 人間関係の変化 など

【家庭・地域生活のストレス】

- 災害後の生活環境の変化
- たとえば…
- ・一軒家から避難所，仮設住宅などの狭い空間での生活を強いられる
 - ・元々別居していた家族が同居しなければならなくなった
 - ・元々同居をしていたが、別れて生活しなければならなくなった
 - ・それまで生活していた場所とは異なる地域での生活を余儀なくされる
 - ・さまざまな理由での家族関係の不和
 - ・避難先での地域コミュニティになかなかなじめない など

【経済面でのストレス】

- 失職，転職等による収入減少
- 再建のための費用負担の増加
(被災した家屋との二重ローンになる場合も)
- 生活費の負担増加 など

生活の再建や地域の復興にむけて、さまざまな苦勞、困難を抱えることもあるかと思えます。しかしストレスをため込んでいけば、こころとからだに悪影響が出る場合があります。そんな時こそ、自分自身のこころとからだをいたわる「セルフケア」を心がけてください。セルフケアについては次ページ以降で紹介しています。

コラム2《こころの健康に影響するもの》

からだの病気への不安、生活の不安などは、こころの健康状態に大きく影響します。持病に限らず、一時的な病気やケガなど身体的な問題がある場合はまずその治療を進めることが必要です。

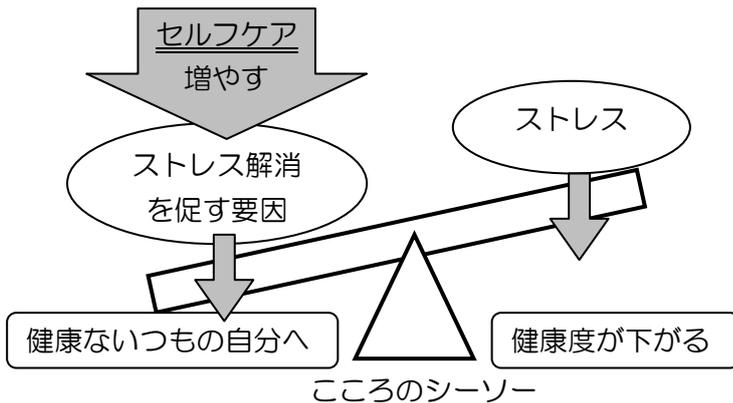
また、経済的な問題など生活面の不安がある場合は、一人で抱えずに信頼できる方や専門の相談窓口への相談をすることも必要です。

震災前の本来の自分の役割を回復する、もしくは新たな役割を獲得することも大切です。家庭の中での役割、職場での役割など、自分の役割を取り戻したり、見つけたりすることは本当の意味での日常生活の回復です。役割を果たせることは自分の存在を認めてもらえる体験にもつながります。

健康なところを作るには ①こころのセルフケア

セルフケアとは、一般的に「自分で自分の健康管理をすること」を言います。こころの健康においては、ストレス解消を促す要因を生活に取り入れたり、それらを増やしたりすることがセルフケアになります。

以下にセルフケアの方法をいくつか紹介していますので、日々の生活で心がけて健康ないつもの自分を目指しましょう。



この図はこころの健康についてシーソーを使って表したものです。ストレス解消を促す要因よりもストレスが多いと健康度が下がってしまい、逆にストレス解消を促す要因が多ければこころの健康が保たれることを示しています。ストレスが多いときほど積極的にセルフケアを心がけ、バランスを取る必要があります。

《 1. 生活習慣を整える 》

災害が起こるとこれまでと違う生活環境に置かれることによって、生活習慣が変わってしまうことがあります。また気持ちが落ち込んだりふさぎ込んだりして、何をするにもおっくうになってしまうこともあるかもしれません。そのため、どうしても生活習慣が乱れがちになりますが、規則正しい生活を意識する事がこころの健康を守るための基本になります。少しずつ生活のリズムを立て直していきましょう。

・睡眠

十分な睡眠をとることは、こころとからだの健康を維持する基本中の基本です。眠ることによって昼間活発に働いている脳を休めることができます。また、からだの疲れが癒される、免疫機能が高まって風邪を引きにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間も大事ですが、質のよい睡眠をとることがなにより大事です。

◆質のよい睡眠をとるためのポイント

- 〈朝〉・朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びる ・睡眠時間にこだわりすぎない
- 〈昼〉・定期的な運動習慣 ・昼寝は短く 20 分程度、午後 3 時頃までに
- 〈夜〉・夕食は腹八分、寝る 3~4 時間前までに ・寝る前のお酒やコーヒー、紅茶は避ける
- ・寝る前はリラックス

・軽い運動をする

軽い運動は脳に刺激を与え、気持ちに活気をもたらしてくれます。お風呂上りのストレッチ、散歩、体操など、できそうなものを実践してみましょう。

・食事をする

ストレスや不安が多いと食欲がなくなることがありますが、量は少なくても食事をとりましょう。栄養がからだに入ると気持ちが安定し考えがまとまりやすくなる効果があります。また、食べるものを選ぶ、調理する、食卓を整える、噛む、味わう、後片付けをする、といった食事にかかわる一連の営みも気持ちの切り替えに役立ちます。

《2. 趣味や日課を続ける・見つける》

災害が起ると、趣味や日課を中断せざるをえないことがあります。環境や道具が整わなかったり、やりたい気分になれなかったりすることもあるでしょう。大変なときに楽しもうとするなんて不謹慎だと思われるんじゃないか、と自粛することもあるかもしれません。また、実際にやってみても災害以前とは同じようにはできななかったり、あまり楽しめなかったりすることもあるかもしれません。しかし、趣味や日課を再開することで喜びややりがいを取り戻すことができますし、短時間でも適度な集中あるいはリラックスする時間を持つことは、気持ちにメリハリを与えてリフレッシュさせてくれます。

《3. リラックス》

好きなこと・楽しいと思うことをやる、自然の音を聴く、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなど、人それぞれいろいろなリラックス法があります。自分に合ったリラックス法を見つけて生活に取り入れましょう。ここで紹介しているリラックス呼吸法なども効果的です。

リラックス呼吸法

穏やかでゆっくりとした呼吸には、ストレスが溜まったり不安になったりしたときにころを落ち着かせリラックスする効果があります。

1. 口から5秒かけてゆっくり息を吐き出します。
2. 吐き切ったら3秒ほど止めます。
3. 鼻からゆっくりと息を吸い込みます。お腹が膨らんでいることに意識を向けます。
4. 1～3を5回繰り返します。

※ころを落ち着かせるには、深く息を吸い込むことよりもゆっくり息を吐くことを意識することが大切です。

(呼吸法イラスト)

コラム3《ストレス解消をお酒に頼らない》

「ストレスや嫌な気分から逃れたい」という気持ちからお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうこととなります。ひとたびアルコール依存症になってしまうと自分ひとりでは回復が難しく、専門家の支援が必要となります。また寝酒は睡眠の質を下げ、不眠を悪化させ、気分が落ち込む原因にもなります。お酒は適量をゆっくりと飲み、週に2日は休肝日を設けて飲みすぎを防ぎましょう。

(1日あたりの適度な飲酒量を図示)

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン	缶チューハイ
中ビン1本	1合	ダブルで1杯	0.6合	グラス1.5杯	1缶
(500ml)	(180ml)	(60ml)	(110ml)	(180ml)	(350ml)

健康なところを作るには ②一人で悩まず相談を

《1. 人と会う、話をする》

どんなことでもいいのでなるべく人と交流する機会を増やしましょう。そして、ちょっとしたあいさつや他愛のないことでいいので話をしましょう。一人で考え込まない時間を作るだけでも大切であり、人と一緒に過ごすことは嫌な気持ちを和らげたりこころのガス抜きをしたりすることにつながります。特別な話をしなくても、誰かと場を共にする時間を持つことは、こころの健康を保つために効果的です。

《2. 一人で抱え込まない》

一人でできることには限界があります。感情を抑え込まず、気持ちを誰かに話してみましょ。体験や感情を言葉にすると、気持ちの整理に役立ちます。身近な人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができ、ストレス解消につながります。また、話すことが問題解決の糸口になることもあります。

ただし、人に辛い経験や思いを語ったり、涙を見せたりすることだけが「こころのケア」ではありません。自分自身の中で静かに経験や思いを消化していく方が合っているという方もいます。あるいは、その時の気分によって話ができたりできなかったりするということもありますし、時期がくると話せることもあります。ですから、必ずしも無理に話をする必要はありません。また、つらい経験をした人に対し、良かれと思って根掘り葉掘り聞きだすことが、かえって相手の傷を深めてしまうこともあります。

《3. 相談機関への相談も》

日常生活を取り戻していく過程で、だんだんとよくなっていくものですが、回復のスピードには個人差があり、なかには心身の不調が長引く人もいます。どうしても気持ちが前に向かない、生活に支障が出る、問題はハッキリしているのだけどどうしたらよいのか分からない、といった場合は、一人で抱え込まずに、相談機関に相談しましょう。身近な人に打ち明けられない気持ちでも、じっくりと聴いてくれる人がいます。巻末に相談機関の一覧を掲載していますので、ご活用ください。

《4. 気づきを支える》

身近な人の健康状態に変化はありませんか。調子が悪いと感じても、自分からはなかなか言い出せなかったり、相談できなかったりすることがあります。身近な人の変化や助けを求めるサイン（1 ページ）に気づくことは、適切な行動や支援につなげる一歩となります。はじめは相談機関への相談に抵抗を示す方もいるかもしれませんが。相手の気持ちを踏まえて一緒に考えた上で相談を提案したり、「一緒に行こう」と勧めたりすることも一つです。

大切なことは、「まだ大丈夫」と我慢し続けてしまったり、一人で抱え込んだりしないことです。まずはお気軽にご相談ください。

こころの健康づくりのポイント

生活の中にちょっとした気遣いや工夫を取り入れることで、こころやからだの不調を予防したり和らげたりすることができます。たとえば以下のようなことを意識してみませんか。

○ストレスを感じていることを認める

自分の辛さはまず自分自身が受け止めてあげましょう。

○物事に優先順位をつける

一度に何もかもはできません。考えること、やることを整理して、一つずつ取り組みましょう。

○何でも自分だけで抱え込まない

一人でできることには限界があります。限界を感じたら誰かに援助を求め、助けを借りることが必要です。

○肩の力を抜いて、マイペースの生活を心がける

「～しなくてはならない」「～すべきだ」とこだわらず、その時々自分自身をそのまま許す・認めること、「まあいいか」と自分自身に言い聞かせて休憩することも必要です。

○自分の体調や健康を無視するのをやめる

スーパーマンになることはできません。たまに無理をすることがあっても無茶はしないようにしましょう。無理した後は休むなどバランスをとりましょう。

○生活や身体・精神面の変化に注意する

何かいつもと違う時には、思っている以上に心身が疲れているものです。無理せず自分自身をねぎらいましょう。

○ふと立ち止まって自分や家族のための時間を作る

忙しいと思っているときこそ、ちょっと立ち止まってオンとオフの切り替えをしましょう。

コラム 4《地域住民でありながら住民の支援にあたる方(町内会役員や民生委員など)へ》

災害後のこころとからだの変化は支援者にもあてはまることです。支援に懸命になるあまり、こころやからだは多少辛くても無理をして頑張ってしまうことがあります。また支援者は、たとえ自分自身が被災していても、そのことの自覚を持ちにくく自分へのケアが後回しになってしまうことがあります。我慢して頑張り続けると、こころのバランスを崩してしまい、バーンアウト（燃えつき症候群）になってしまいます。燃えつきてしまう前に自分の心身の状態にも目を向けて、休養やストレス解消をこころがけましょう。一人で抱え込まずに、チームで相談して支援したり、支援者同士でお互いのことを気遣うことも大切です。

＜支援者の燃えつきを防ぐ3原則＞

- ① 一人で抱え込まない ② 自分の限界を知る ③ ペースを守る

こんなときは相談を

災害などを体験すると誰でも調子を崩したり様々な反応が起きたりする可能性があります。多くの場合、それらの状態は時間の経過とともに軽減していきます。またセルフケア（4～6ページ）を心がけることで改善することができます。しかしそのような状態が長引いてなかなか改善しなかったり、改善したと思っても再び反応が出たり、何年か経ってから反応が出るような場合もあります。不調が続き、強い苦痛を感じたり日常生活がうまく送れないような場合は相談機関や医療機関へ相談しましょう。

1. 不調が続く

こころの不調

- 悲しさ、孤独感が強くなる
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 集中力がなくなる
- 自分を責める
- 悪い夢を見る

からだの不調

- 眠れない
- 食欲がない
- 頭痛や、めまい
- 胸が重くなる
- 血圧が上がる

行動の変化

- 表情が乏しくなり、笑顔が少なくなる
- 言葉数が減る
- 人に会うのが面倒くさくなる
- 落ち着きがなくなる

トラウマ反応

【再体験】

- 思い出したくない体験を生々しい感覚とともに思い出す
- 悪い夢を見る

【回避】

- 災害のあった場所に行くことや、災害を連想させることを極端に避ける。

【過覚醒】

- 緊張した状態が続く
- 寝つきが悪くなったり眠れなくなったりする
- 物音などに敏感になる
- イライラしたり、怒りっぽくなる

※トラウマ反応：災害や事故・犯罪・暴力など突然の衝撃的出来事（トラウマ体験）を受けた後にこころや身体に生じる反応のことを言います。

コラム5「PTSDとは」

自然災害や犯罪被害など、生命をおびやかされるような事態に直面した後、その体験を繰り返し思い出したり、体験を思い出させるものを避けなくなったり、過敏でイライラしやすくなるなどの反応をトラウマと呼びます。災害直後1か月以内に重症な反応が出る状態はASD（急性ストレス障害）と呼ばれます。さらに1か月以上反応が持続する状態はPTSD（心的外傷後ストレス障害）と呼ばれ、専門的なケアが必要になります。

このような症状は、災害の直後からだけでなく、災害後数週間から数か月の潜伏期間を経て発症することもあります。また、生命に危険の及ぶような体験をした本人だけでなく、その場を目撃したり話を聞いたりした方に起こることもあります。

2. 深い悲しみが続く

大切な人を亡くしたあとに、辛く悲しい気持ちが続くことは自然なことです。また重大な喪失の後には、悲しみ以外にも怒りや後悔、自責感、落ち込みなどあらゆる感情がわき、不眠や極度の疲労感などからだにも様々な症状が現れます。これらは「悲嘆」と呼ばれ、死別などの喪失に対する自然で正常な反応です。こうした反応からの回復とは、その出来事を忘れることでも、その苦痛が二度と起こらないようにすることでもありません。何年たっても悲しみは残るものですし、大切な人のことはいつまでも忘れることはありません。

しかし、悲嘆があまりに長く続くと、健康上さまざまな問題が生じることがあります。もし何か月間も下記のような項目に当てはまり、日常生活に支障が出ている場合には、相談機関や医療機関に相談しましょう。

- 生きている意味が見出せない
- 大切な人と一緒に死んでしまえば良かったと感じる
- 大切な人の死は自分のせいだったと強く感じる、その思いで自分自身をしばしば責める
- 通常の日常生活が送れない
- 感情がなくなったかのような麻痺した感覚が続く
- 他人を信頼することができない
- 人と会ったり接したりすることができない
- 心身の不調が長く続いている
- アルコールやたばこ、薬の量が増えている

3. お酒の飲み方に問題がある

お酒には、寝付きをよくしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役立ったりといった作用*があります。

そのため災害後には、気分の落ち込みを解消したり、眠れないときの対処としてお酒を飲もうと考える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こうした対処のためにお酒を飲むことが習慣になっていくと、飲んでいる本人のこころやからだだけでなく、周囲の人たちへも様々な問題（アルコール関連問題）が引き起こされることがあります。アルコール関連問題には、以下のようなものがあります。

- 脳やこころの病（アルコール依存症やうつ病、認知症、睡眠障害、自殺を考えるなど）
- 臓器障害（肝臓疾患や膵臓疾患、胃潰瘍など）
- 生活習慣病（高血圧や糖尿病、高脂血症や痛風など）
- 周囲への影響（家族内不和や暴言暴力、飲酒運転や事故など）

気分の落ち込みや不眠には、お酒でまぎらわすのではなく別の方法で対処する必要があります。ご自身や周囲の方のお酒の問題で悩んだときは、抱え込まずに相談機関や医療機関に相談しましょう。

（※ただし、寝酒をすると眠りは浅くなり睡眠の質が低下し、不眠が悪化することがあります。また飲酒によって抑うつ的な気分が強まることもあります。）

相談機関一覧

・こころの健康に関する総合相談窓口

○精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台） 022-265-2191

ホームページに仙台市の精神保健福祉全般に関する情報を掲載しています。

はあとぼーと で検索 www.city.sendai.jp/kenkou/seishinhoken/heartport/

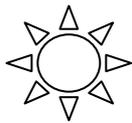
QR
コード

・相談機関一覧

QR
コード

・はあとページ
(精神保健福祉ガイド)

QR
コード



(はあとライン・ナイトラインの広告)



○保健福祉センター・総合支所

- ・青葉区保健福祉センター(代)022-225-7211
- ・太白区保健福祉センター(代)022-247-1111
- ・青葉区宮城総合支所(代)022-392-2111
- ・太白区秋保総合支所(代)022-399-2111
- ・宮城野区保健福祉センター(代)022-291-2111
- ・泉区保健福祉センター(代)022-372-3111
- ・若林区保健福祉センター(代)022-282-1111

※子育て・健康に関することは家庭健康課へ、障害のある方・高齢の方に関することは障害高齢課へご相談ください。総合支所ではどちらも保健福祉課へご相談ください。

○宮城県精神保健福祉センター（仙台市外にお住まいの方） 0229-23-1603

・その他の相談窓口

相談内容	窓口	電話番号	受付時間等	
《こころの悩み》 孤独感、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	
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日,8時~翌朝8時	
	仙台市こころの絆センター (仙台市自殺予防情報センター)	022-225-5560	平日9~17時	
《子ども・育児》 子ども自身の悩み、育児・子育て	仙台市児童相談所	022-718-2580	平日8時半~17時	
	仙台市子供相談支援センター	022-262-4828	平日8時半~18時	
《生活・経済問題》 多重債務問題,法的なこと	仙台弁護士会法律相談センター	022-223-2383	平日10~15時 月・木曜日18~20時	
	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9~21時,土曜9~17時	
	宮城県司法書士会総合相談センター	電話相談	022-221-6870 0120-216-870	平日13~20時
		面接相談	022-263-6755	受付時間 平日午前9~17時 相談時間 平日14~16時
《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時半~17時 (面接は予約制)	
	エル・ソーラ仙台	022-268-8302 022-224-8702	面接相談月~土 9~17時(予約制) 火曜日は夜間相談あり 相談電話 月・水~土 9時~15:30	

※平成〇〇年〇月現在。上記連絡先については変更となる可能性があります。最新の情報およびその他の相談先については精神保健福祉総合センター、各区保健福祉センター、各総合支所にお問い合わせ下さい。

※特に記載のない場合は祝日・年末年始はお休みです。