一人で悩まずに相談してみませんか？

「無料法律相談とこころの健康相談会」

弁護士や臨床心理士等のカウンセラーが相談に応じます。



◆相続・借金など法律問題でお困りの方
◆家庭内の問題や仕事上の悩みを抱えている方
◆眠れない、憂鬱な気分が続くなどこころの不調でお困りの方

ぜひ、この相談会をご利用ください。

■対象者

仙台市内にお住まいの方又はお勤め若しくは通学されている方

■相談会日時

令和８年　12月19日（土）
令和９年　１月16日（土）
　　２月27日（土）
　　３月27日（土）

※相談時間はいずれも13：00～17：00です。
※法律相談は30分間、こころの相談は60分間です。
※会場受付は２階アトリエになります。



■場所

日立システムズホール仙台（青葉区旭ケ丘3-27-5）

・地下鉄「旭ヶ丘駅」東１番出口より徒歩３分
・市営バス「旭ヶ丘駅」より徒歩２分
・地下有料駐車場あり。ただし、台数に限りがございますので、
なるべく公共交通機関をご利用ください。

【お知らせ】令和９年４月より、ユーメディア　ダイバーシティスクエア（仙台市福祉プラザ）に会場を変更いたします。

■申込方法

・相談会は＜事前予約制＞です。【定員：法律相談１２名，　心の健康相談８名】
・電話で予約受付をします。受付は開催月の前月１日（土日祝日の場合は翌平日）からとします。
・託児もあります。ご希望の方は予約の際にお申し出ください。
・定員に達した場合はお断りすることがありますので、ご了承願います。

★予約はこちら★　受付時間 10：00～17：00（土日祝日・お盆休み・年末年始を除く）

電話番号　７１８－４４０１（仙台いのちの電話事務局）

【この事業は、社会福祉法人　仙台いのちの電話に委託して行います】
【相談についての問い合わせ・予約については、（仙台いのちの電話事務局）にお願いいたします】

仙台市健康福祉局健康政策課

こころの健康をチェック！

	ほとんど毎日	そういう日の方が多い	そういう日の方が少ない	そういう日は全くない
明るく、楽しい気分で過ごした	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	3	2	1	0
意欲的で活動的に過ごした	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	3	2	1	0
日常生活の中に興味のあることがたくさんあった	3	2	1	0

8点以上 ▶ 特に心配はありません

8点未満
または1項目でも
0点がある ▶ こころの疲れがたまっているかもしれません。長引くと心身の不調に陥りやすい状態です。生活リズムを見直して休養をとる工夫をしましょう。

日本語版WHO－５健康状態表（簡略版）



ストレスのサインはありませんか？

ストレスが大きくなると、心や身体などにいろいろな反応があらわれます。

こころ
意欲の低下　緊張
イライラ　不安感
抑うつ状態　など

からだ
頭痛　疲労　不眠
首や肩のこり　動悸
下痢　食欲不振　など

行動
作業効率の低下
アルコールの過剰摂取
過食　など



ストレスのセルフケアのポイント

その１：生活のリズムを整えよう

- 一日３食、規則正しく食べる
- 朝食を抜かない



- ぐっすり眠る
- なかなか寝付けないときはぬるめのお風呂でリラックス
- 休日の寝だめは一時間まで



- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を！

その２：ストレス解消法を持とう

- 楽しいことをする
- 自然とふれあう
- 趣味を持つ
- 仲間と交流する

その３：ストレス解消をお酒やたばこに頼らない

- お酒、たばこに頼ると量が増え、依存の危険が！！

