

暮らしとこころのレスキューガイド

— 困りごとへの処方せん —

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。

「困りごと」の例を読んで、あなたの困りごとにあてはまるものを探すと、対応できる相談先を見つけられる構成としています。相談先の特徴やメッセージをご確認の上、ぜひご相談ください。

困りごと1 「学校でうまくいかない・・・」

○学校に通っているけれど、友人との会話にうまく入っていかず、いじめられている・・・。

(そんなときは? 📞 ①～⑤)

○先生との関係もあまりよくなって、孤立していると感じている。(そんなときは? 📞 ①～⑥)

○最近ひきこもりがちになって、学校に行きたくない、行くのが億劫に感じるようになってきた。

このままひきこもりになったら、どうしようかと悩んでいる。休学や退学をした方がよいかと思うが、就職先も見つかっていない・・・。(そんなときは? 📞 ⑥,⑦)

○結局、どうしてよいかわからず、将来への希望が持てない。家族には相談しようとしたけど、

恥ずかしさや隠したい気持ちもあってうまく話せなかった。本当は誰かに相談したいと思っているが、どこに相談してよいかわからない・・・。(そんなときは? 📞 ④,⑤,⑧～⑫)

○生きていくことが億劫になって、気持ちが沈みがちになっている。時折死にたいと思ったり、

心が折れそうになっている・・・。(そんなときは? 📞 ⑧,⑩,⑫～⑮)

困りごと2 「仕事や家庭のことで悩んでいる・・・」

○勤めていた会社が、業務を縮小することになり、仕事を解雇されてしまい、失業手当を受けながら求職活動をしている。しかし、最近求人がほとんどなく、なかなか仕事を見つけることができない・・・。(そんなときは? 📞 ⑦,⑯,⑰)

○最近、どこも休業や廃業するところが多くて、雇ってくれるところもない。生活費が底をつきそうなので、家賃や光熱水費を払うことも難しい状況になっている。今は貯金を切り崩して、ぎりぎりの生活を続けている・・・。(そんなときは? 📞 ①,⑪,⑱,⑲)

○家庭では、子どもが小学校に行かなくなって数か月くらい経っているが、理由を話してくれないので、どうしてよいか分からない・・・。(そんなときは? 📞 ③～⑥,⑨,⑫)

○いじめられているのかもしれないし、何を考えているのかを知りたい。学校の先生や知人に相談したら、「とりあえず今は様子を見よう」と言ってもらったが、本当は心配でたまらない。配偶者から時々暴力を受けていて、やめてほしいと伝えても自分の力だけではどうしようもない。

(そんなときは? 📞 ①,⑨,⑩,⑭,⑳)

○お酒をたくさん飲んで、気を紛らわすこともしたが、だんだん眠りも浅くなってきた・・・。

(そんなときは? 📞 ⑫～⑮)

○常に「もう死んだ方がましかもしれない」と考え込むようになって、睡眠薬をたくさん飲んで、救急車で病院に運ばれたこともある。いろいろなことが重なって、常に将来への不安があり、心身共に疲れ切ってしまった・・・。(そんなときは? 📞 ⑧,⑩,⑫～⑮)

困りごと3 「身近な人を失い、仕事にもなじめない・・・」

- 大学を卒業して就職し、数年間、営業部門や事務部門など色々なところで働いてきた。もともと人付き合いが苦手だったため、職場での人間関係にはうまく馴染めないことが多かった。過去に仕事で大きな失敗をしてしまったことや、上司から毎日こっぴどく怒られたことを思い出してしまい、すぐに仕事を辞めてしまうことが多い。働きたいという気持ちはあるが、自分が働ける仕事はないのではないかと悩んでいる。(そんなときは? 📱 ⑦,⑧,⑨,⑬,⑭)
- また、東日本大震災のときに津波で別居していた家族を亡くしてしまった。頼れる親族もいなくて、誰に相談してよいかわからない。(そんなときは? 📱 ⑧~⑫,⑭)
- 自分自身も住む場所を変えざるを得ず、引っ越してアパート生活をしている。自己嫌悪に陥ってしまい、眠れない日もあり、趣味に出かけることも億劫になってきてしまった・・・。(そんなときは? 📱 ⑧,⑩,⑫~⑭)
- 仕事は短期間のアルバイトを繰り返していたが、家賃補助や医療費の減免がなくなり、生活費はいつもぎりぎりの状態で生活をしている。(そんなときは? 📱 ①,⑪,⑱,⑲)
- 貯金が底をつきそうで、働かないといけないことはわかっているが、何をするにしても気力が出ない。昼間からお酒を飲んで、気を紛らわすことが増えてきた。(そんなときは? 📱 ⑧,⑩,⑫~⑮)

困りごと4 「コロナの影響で事業がうまくいかない・・・」

- 会社を経営していたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、急速に経営が悪化してきている。契約どおりに代金が支払われなくなり、資金繰りにも窮するようになってきた。従業員の賃金を払うことも難しくなっている・・・。(そんなときは? 📱 ①,⑰,⑳)
- 事業を拡大するためにローンを組んでいるが、その返済が滞っており、対応に苦慮している。今は従業員を休ませており、その休業補償のための資金も大変な状況となっている・・・。(そんなときは? 📱 ①,⑭,⑰,⑳,㉑)
- 今は朝早く出勤し、会社の中でできる仕事をしているが、帰りは深夜になることも多い。ローン返済のために、他の金融機関からも借金をしており、その督促も来ている。自分自身の体調も悪くなってきており、生きていく気力がなくなってきている・・・。(そんなときは? 📱 ⑧,⑩,⑫~⑮)

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	QR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 info-cw@personal-support.org(メール)		平日 9:00~18:00 (相談受付予約は 平日 9:00~16:00)	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		24時間 365日	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 090-2987-4874 090-5835-0017		24時間 365日	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。

※QRコードを携帯電話で読み取ると、各相談機関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機関は、メールでのお問い合わせが可能です。

— 困ったときの相談先 —

相談機関名・連絡先

QRコード

開設時間

特徴とメッセージ

1

仙台弁護士会法律相談センター
022-223-2383



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ヶ所で開催しています。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。

2

仙台市24時間いじめ相談電話
0120-81-2455

24時間 365日

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。

3

仙台市子供相談支援センター
①子育て何でも電話相談
022-216-1152
②子育て面接相談
022-214-8602 (面接予約番号)



①平日 8:30~17:00
(年末年始を除く)
②平日 8:30~18:00
(年末年始を除く)

授乳、離乳食、身体の発育、子供の性格、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。

4

仙台市子供相談支援センター
子どもメール相談
kodomo@city.sendai.jp(メール)



24時間 365日受付
(一週間以内に返信します)

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。

5

仙台市子供相談支援センター
①ヤングテレホン相談
0120-783-017
②青少年面接相談
022-214-8602 (面接予約番号)



①24時間 365日
②平日 8:30~18:00
(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、小学校高学年から概ね20歳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。

6

仙台市子供相談支援センター
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…そんな子供たち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お手伝いもしています。

7

宮城労働局
仙台新卒応援ハローワーク
022-726-8055



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年位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。

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



8:30~17:15
(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。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。

宮城労働局
①ハローワークプラザ青葉
022-266-8609
②マザーズハローワーク青葉
022-266-8604



平日 10:00~18:30
土 10:00~17:00
(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。マザーズハローワークでは、子育てしながら働きたい方の就職支援を行っています。

宮城労働局
ハローワークプラザ泉
022-771-1217



8:30~17:15
(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。

8

仙台的のちの電話
022-718-4343 (相談専用)
<https://www.inochinodenwa.org/>
(インターネット相談専用)



24時間 365日

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。

9

仙台市男女共同参画推進センター
エル・ソーラ仙台
①女性のための電話相談
022-224-8702 (相談専用)
②面接相談 (要予約・女性のみ)
022-268-8302 (受付)



①月・水~土
9:00~15:30
②月・水~土
9:00~17:00
火 9:00~21:00
(①、②ともに祝日、休館日を除く)

人間関係、男女の問題、家族、子育て、こころの問題、生き方、仕事、DV※やハラスメントなど、さまざまな問題に女性相談員が応じます。
※ドメスティック・バイオレンス…夫婦や恋人など親密な関係で起こる暴力

10

よりそいホットライン
0120-279-226



24時間 365日

「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。

困ったときの相談先

相談機関名・連絡先

QRコード

開設時間

特徴とメッセージ

11

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(メール)



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。まずはお話をおきかせください。

12

はあとライン

022-265-2229



平日 10:00~12:00
13:00~16:00
(12/29~1/3を除く。
金曜午前は精神科医
による精神医学相談
を実施)

ご本人やご家族等からのさまざまな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ので、安心してご利用ください。

13

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。

14

仕事とこころの相談会(夜間)

022-214-8165



月1回(要予約)
平日 18:00~21:00

仕事関係、家族関係、金銭関係などの悩みを1人で抱えていませんか? 弁護士・臨床心理士が、あなたの相談に対応します。

15

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 9:30~17:00
(12/29~1/3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。

16

せんだい若者サポートステーション

022-385-5284



平日 10:00~17:00

15歳から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。

17

宮城労働局 特別労働相談窓口 総合労働相談コーナー

022-299-8834



月~金 9:00~16:30
(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。

18

ふうどばんく東北 AGAIN

022-779-7150(電話)
022-774-1410(FAX)
office@foodbank.or.jp(メール)



月~金 10:00~17:00
(祝日を除く)

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。食糧支援を入り口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、先ずご連絡ください。

19

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

050-5539-6789



8:00~21:30
365日

路上生活者を含む生活困窮者からの相談を受け付けています。経験豊かな相談員が懇切丁寧に対応します。現状を諦めず、苦境を乗り越える方策を一緒に考えましょう。

20

法テラス宮城

0570-078369
050-3383-5535



平日 9:00~17:00

お問合せに応じ、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、経済的に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。

21

宮城労働局職業安定部職業対策課

022-299-8063



月~金 8:30~17:15
(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。

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：子どもと家庭、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：子どもと家庭、母子保健、健康増進、心の健康に関すること
- 障害高齢課：高齢者支援、障害者支援、介護保険に関すること

秋保総合支所

- 保健福祉課：子どもと家庭、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