

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

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)	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(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をご確認ください	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 (左記がつかない場合: 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)	
仙台いのち支えるLINE相談			(LINE・ID)@083xfyxn	日・月・祝日・祝翌日 18:00～21:00(3月は毎日)	
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)定員あり要予約	
		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 (面接相談は要予約)	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, 秘密は厳守致します	
		(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 (面接相談はいずれも予約制)	
	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～12時, 13時～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 わんすてつぷ	022-395-8865	相談予約受付時間: 平日 9時～18時 開所時間: 平日 9時～18時	
暮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 [わんすてつぷ内出張窓口 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～17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」	022-715-8114	毎月第2, 4木曜 14時～17時対面相談(無料) 受付時間: 平日9時～17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歳～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歳～50歳未満, 予約制)	
	就職活動に関する相談	みやぎジョブカフェ (要予約)	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)	
	就活何でも相談 (専門学校以上の学生、中退、 卒業から3年以内の方)	仙台新卒応援ハローワーク	022-206-6500	平日 10時～18時30分(年末年始除く)	
	若者の自立、就労に関する相談 (中学校卒業以降～39歳まで)	ユースPASSO (認定NPO法人Switch内)	022-253-7701	月～金 10時～16時 毎週水 17時～20時	
	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、エル・ソーラ仙台休館日を除く)	

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	女性のための相談電話 (宮城県女性相談支援センター)	022-256-0965	平日 8時30分～17時(祝日・年末年始を除く) ・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(仙台北法務局)		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 メール・チャット有 https://www.hearty-sendai.com	月～金 13時30分～16時30分 毎週火 18時30分～21時(祝日・年末年始・お盆休みを除く)
		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)		
こども	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 「こどものこころの相談室」(要予約)	お問い合わせ先は表面をご確認ください。	平日 8時30分～17時(年末年始除く)	
	18歳までの子どもの相談	仙台市児童相談所 (18歳未満)	電話相談専用	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・要予約)	022-219-5220	平日 8時30分～17時(年末年始を除く)
	虐待・子育て(不安)等	キャブネットみやぎ (子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ)		022-265-8866	火・木・金・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(仙台北法務局)		0120-007-110	平日 8時30分～17時15分
		仙台弁護士会・こ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
	こどもの不登校	仙台市教育支援 センター	来所相談(要予約)	022-303-6551	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 9時～17時まで(閉級日あり)		
18才までのこども・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 (チャットURL) https://childline.or.jp	毎日 16時～21時(年末年始を除く) チャット 月～土曜日 16時～21時	
子育て、家庭、親子関係の 悩み	せんだいみやぎこども・子育て相談		(LINE・ID) @345fcnuv	月～土 9時～20時(年末年始を除く)	
こども・若者	こども・若者に関する 相談全般 (各相談先によって、 対象年齢が異なります。 詳しくはお問合せ下さい。)	仙台市こども若者 相談支援センター	面接相談	022-214-8602	平日 8時30分～17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「仙台市こども若者メール相談」で検索
			こども若者電話相談 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「仙台市こども若者メール相談」で検索
			こども若者SNS相談	(LINE・ID) @719dwmwh	毎日17時～22時(祝日・年末年始可)
妊 娠・ 子 育 て	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トナリ)		LINE「キミノトナリ」で検索	365日24時間受付, 24時間以内に返信
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30分～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をご確認ください。	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・福祉用具に関わる総合相談)		022-215-4135	平日 10時30分～12時, 13時～16時30分 (祝日, 年末年始を除く)
ひきこもりの本人・家族	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	仙台市犯罪被害者等支援総合相談窓口	022-214-6151	受付時間等:平日9時～17時(祝日・年末年始を除く)
		(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 8891	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	・暮らしの中で困っていること ・外国語による相談 ・DV, 性暴力など女性の相談 ・セクシュアルマイノリティ ・死にたいほどつらい方 ・10代20代の女の子の相談	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間年中無休
	自分や家族の心の悩みなど	NPO法人仙台傾聴の会	070-2025-8947	月, 水, 金曜日 10時～17時
			080-3199-4481	火, 木, 土曜日 10時～17時
	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」	022-214-8328	毎月第2・4金 12時～17時(祝日を除く)
	生きているのが辛い	みやぎの萩ネットワーク	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
依存症	薬物(合法・違法問わず)またはアルコール問題へのリハビリプログラム	仙台ダルク	電話相談・面接相談・入寮型のリハビリ施設	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面接, 例会の開催	Tel:022-397-9543 平日 9時～16時 e-mail:miyagidansyu@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 詳細は各グループまたはホームページ	Tel:080-3335-1049(対応時間18時～21時) e-mail:najapan.tohoku@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(アルコールリクス・アノニマス)	各地で分かち合い(ミーティング)を開催	AA日本ゼネラルサービス Tel:03-3590-5377(月～金 9時～17時) e-mail:jso-1@fol.hi-ho.ne.jp
	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 Tel:046-240-7279 (毎月最終週の日曜 11時～15時) ホームページ:https://www.gajapan.jp/
	ギャンブル問題に悩む家族の相談事業	NPO法人 全国ギャンブル依存症家族の会 宮城	ギャンブル問題に悩む家族の相談 詳細は問い合わせにて確認	ホームページ:https://gdfam.org/
	ギャンブル問題を持つ人の家族や友人の集まり	GAFSA	仙台市内でミーティングを開催	事務局 e-mail:gafa.miyagi@gmail.com
強迫症に関する悩み(本人・家族)	東北OCDの会	月1回のミーティング	メール:tohoku.ocd@gmail.com ホームページ:https://tohoku-ocd.jimdosite.com	
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 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1回 日時はホームページをご確認ください	「仙台グリーフケア研究会」事務局 Tel:070-5548-2186 平日10時～17時

- ◆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7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