

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	月・水・金(祝日・年末年始除く) 13時30分～16時30分
			面接相談(要予約)	022-263-6755	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
	くらしの中のお金のお困りごと	仙台市家計相談プラザ 〔わんすてつぷ内出張窓口〕 022-395-8865		022-791-7205	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.heartly-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	キャプネットみやぎ (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・妊娠・出産・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	福祉サービス利用やそれに伴う 日常的金銭管理の支援	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 に関すること	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
			対面相談/毎月第1土曜日 要予約:070-2025-8200(仙台市内) 10時～15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	GAFA	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 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 仙台的のちの電話 「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	「仙台的のちの電話」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	「藍の会」代表:田中幸子 Tel:022-717-5066(FAX兼) 24時間年中無休
	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)	
		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