

相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和7年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
自死	自死問題に関連した相談・遺族の相談	宮城県自死対策推進センター	0229-23-0028	○	○	平日9:00～16:00（面接相談は要予約）
		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9:00～17:00 年末年始（12/29～1/3）を除く ※対象：仙台市民
		無料対面相談JAICO「ほっと一息ルーム」	022-715-8114		○	月2回 木曜日 14:00～17:00 ※開催日は要確認
心と体の健康	「死にたいくらいつらい…」	仙台的のちの電話	022-718-4343	○		24時間年中無休
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	○		毎月10日8:00～翌朝8:00 毎日16:00～21:00
		認定NPO法人仙台傾聴の会	http://sendai-keicho.sakura.ne.jp			※仙台傾聴の会ホームページよりメール相談可
		電話相談	080-3199-4481	○		毎週火・木・土曜日10:00～17:00
		電話相談	070-2025-8947	○		毎週月・水・金曜日10:00～17:00
		傾聴サロン面接相談（要予約） 傾聴茶話会（予約不要・箱庭療法実施中）	090-6253-5640 070-2025-8200		○ ○	第1土(仙台市)、第3日(名取市)、第3水(岩沼市)、第4日曜日(塩竈市) いずれも10:00～15:00（要予約） 仙台市：毎月第2土曜日13:30～14:30（仙台市アスト長町第二市営住宅集会所） 名取市：毎月第2木曜日10:30～11:30(名取市増田公民館) 開催日、場所は問い合わせてください。
		傾聴カフェ（予約不要）	070-2025-8200			
	「最近眠れない」 「気分が落ち込む」 「つらくてしかたない」	よりそいホットライン（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）	0120-279-226	○		24時間年中無休
		こころや電話相談室	022-290-0020	○		毎週木曜日9:00から11:30（不定期で休みの日あり）
		からころｽｰﾍﾟﾝｼﾞ（震災こころのケア・ネットワークみやぎ）	0120-322-016	○	○	毎日10：00から16:00 対象:石巻市、東松島市、女川町在住の方
		（一社）日本臨床心理士会 定例電話相談	03-3813-9990	○		金曜日のみ9:00～12:00 月～金曜日 19:00～21:00
		宮城県精神保健福祉センター				
		面接相談	0229-23-1603		○	平日8:30～17:00（要予約） ※対象：宮城県民
		こころの相談電話	0229-23-0302	○		平日9:00～12:00 13:00～17:00（除く仙台市民）
		夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	○		通年17:00～26:00
		仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)				※対象：仙台市民
		電話相談はあとライン	022-265-2229	○		平日10:00～12:00 13:00～16:00 ※年末年始（12/29～1/3）を除く
		電話相談ナイトライン	022-217-2279	○		年中無休18:00～22:00
		精神保健福祉相談	022-265-2191		○	平日8:30～17:00（要予約） ※年末年始（12/29～1/3）を除く
		仙南保健福祉事務所（仙南保健所）母子・障害班	0224-53-3132	○	○	平日8:30～17:15
		仙台保健福祉事務所（塩釜保健所）母子・障害第2班	022-365-3153	○	○	
		仙台保健福祉事務所岩沼地域事務所（塩釜保健所岩沼支所）母子・障害班	0223-22-2189	○	○	
		仙台保健福祉事務所（塩釜保健所）黒川支所地域保健班	022-358-1111	○	○	
		北部保健福祉事務所（大崎保健所）母子・障害第2班	0229-87-8011	○	○	
		北部保健福祉事務所栗原地域事務所(大崎保健所栗原支所)母子・障害班	0228-22-2118	○	○	お住まいの各市町村及び仙台市各区保健福祉センターもお問い合わせを受け付けています。
		東部保健福祉事務所（石巻保健所）母子・障害班	0225-95-1431	○	○	
		東部保健福祉事務所登米地域事務所(石巻保健所登米支所)母子・障害班	0220-22-6118	○	○	
		気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）母子・障害班	0226-21-1356	○	○	
生活経済問題	「借金（多重債務）が…」 「サラ金に追われて…」 「法律がわからなくて…」	仙台弁護士会法律相談センター	022-223-2383（事務局）	○	○	相談予約受付：平日 9:00～17:00 相談日時（仙台）：平日 10:00～16:00 月・木 18:00～20:00 土 9:30～12:30 ※定員がありますので、事前にご予約ください。 ※県内6ヶ所で相談を実施しています。相談日等がそれぞれ異なりますので、詳細はHPをご覧ください。
		東北財務局 多重債務者相談窓口	022-266-5703	○	○	平日9:00～12:00 13:00-17:00
		(公財)日本クレジットカウンセリング® 協会 仙台相談室	0570-031640	○	○	電話相談（東京センター）：平日10:00～12:40 14:00～16:40 電話相談の内容により面接相談（無料）を実施（仙台相談室）
		日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター ・宮城県支部	0570-051-051 022-227-3844	○ ○		平日9:00～17:00 平日9:30～17:30（12:00～13:00は除く）
		宮城県司法書士会総合相談センター	022-221-6870 022-263-6755（面接予約）	○	○	電話相談：平日(月・水・金)13:30～16:30 面接相談：平日(月・水・金)14:00～16:00（面接相談は要予約）
		みやぎ青葉の会	022-711-6225	○	○	月・水・金曜日13:00～16:00 / 毎月第3土曜日17:00～20:00 （電話相談は予約不要。面接相談は当面の間、要予約）

相 談 機 関 等 一 覧

「つながりを信じて」付属資料

令和7年1月1日現在

分類	相 談 内 容 例	窓 口	電 話 番 号	相談方法		受 付 時 間 等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
生活経済 問題	「借金（多重債務）が…」 「サラ金に追われて…」 「法律がわからなくて…」	宮城県消費生活センター	022-211-3123	○	○	平日9:00～17:00 土曜日9:00～16:00 ※日曜日・祝日・振替休日・年末年始を除く。 ※来所相談は一度電話での相談をお願いいたします。 ※電子申請サービスでも受付を行っています。 
		仙台市消費生活センター	022-268-7867 なやむな	○	○	相談受付時間 平日9:00～16:30 土曜日9:00～16:00 ※日曜日・祝日・年末年始を除く ※対象：仙台市内在住または仙台市内に通勤通学の方 ※来所相談は一度電話での相談をお願いいたします。
		法テラス・サポートダイヤル（日本司法支援センター）	0570-078374 おなやみなし	○		法制度や相談窓口の紹介：平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く IP電話でのご利用は03-6745-5600（通話料有料）
		法テラス宮城(日本司法支援センター宮城地方事務所)	050-3383-5538	○	○	法律相談予約受付：平日9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く Web予約：https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-miyagi/
	借金に困っているなど	弁護士による無料電話相談 （NPO法人ワンファミリー仙台）	022-398-9854	○	○	毎週金曜日13:00～16:00
しごと	経済的に困窮し、最低限度の生活を維持 することができなくなるおそれがある相 談	生活困窮者自立支援事業に関する相談窓口	相談窓口一覧のとおり	○	○	相談支援窓口において、電話及び来所による相談を受け付けるほか、 巡回相談や自宅訪問等により相談を受け付け、必要な支援を実施します。 詳しくは、相談窓口一覧のQRコードよりご確認ください。 
	「会社が倒産しそうで…」	不況対応の経営相談（みやぎ経営破綻防止ネットワーク）	022-216-4883 022-263-8702	○	○	平日10:00～16:00 ※対象：県内の中小企業経営者 面接相談（要予約） 相談無料
	「職場の人間関係で悩んで…」	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会東北支部	022-715-8114		○	面談による有料相談。完全予約制（予約受付時間：平日10:00～17:30）
		働く人の悩みホットライン （一般社団法人日本産業カウンセラー協会）	03-5772-2183	○		月～土曜日15:00～20:00（一人一日につき1回30分以内）＊祝日・年末年始除く
	労働者と事業主との間のトラブルの解決 について	総合労働相談コーナー				
		宮城労働局総合労働相談コーナー	022-299-8834	○	○	平日9:00～16:30
		仙台総合労働相談コーナー	022-299-9075	○	○	
		石巻総合労働相談コーナー	0225-22-3366	○	○	
		古川総合労働相談コーナー	0229-22-2112	○	○	
		大河原総合労働相談コーナー	0224-53-2154	○	○	
		瀬峰総合労働相談コーナー	0228-38-3131	○	○	
		気仙沼総合労働相談コーナー	0226-25-6921	○	○	平日9:00～12:00 13:00～16:00
	「病休中の社員のことで…」 （産業保健担当や事業主の相談）	宮城産業保健総合支援センター	022-267-4229	○	○	平日8:30～17:15
	「技能を身につけ再就職したい…」	宮城職業能力開発促進センター（ポリテクセンター宮城）	022-362-2253	○		平日8:45～17:00
	「今は休職中ですが、復職できるか不安 で…」	宮城障害者職業センター	022-257-5601	○	○	電話相談：平日8:45～17:00 面接相談：平日10:00～17:00（要予約）
	「仕事をする・仕事を続けるためのサ ポートがほしい」	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	○	○	電話相談・面接相談：平日8:30～17:00 ※対象：仙台市にお住まいの障害のある方で、就労希望もしくは就労中の方（手帳の有無は問わない） 又、そのご家族や事業主の方
障害者 ・ 高齢者	就労・自立の相談支援（15歳から49歳 の方対象）	せんだい若者サポートステーション	022-722-2555		○	平日9:30～17:30（面接相談は要予約）
	就労・自立の支援（無業状態の15歳から 49歳までの方、その保護者と家族）	みやぎ北若者サポートステーション	0229-21-7022		○	平日9:00～17:00＊個別相談や各種セミナー等、事前予約制。詳細はHP参照
	就労・自立の支援（無業状態の15歳か ら49歳までの方、その保護者と家族）	石巻地域若者サポートステーション	0225-90-3671		○	平日9:00～17:00 ＊個別相談や各種セミナー等、事前予約制
障害者 ・ 高齢者	障害者の権利擁護・生活全般	障害者でんわ相談室 （宮城県障害者社会参加推進センター）	022-296-5053 （FAX兼）	○		日・月曜日12:30～17:00 精神障害者の相談 水・木曜日12:30～17:00 身体障害者の相談 金・土曜日12:30～17:00 知的障害者の相談 ※火曜・祝日・年末年始は休館日 ※FAXは24時間受付
	障害者の暮らし・福祉等の相談	お住まいの各市町村及び仙台市各区保健福祉センターにお問い合わせください。				

相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和7年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
障害者・高齢者	在宅認知症高齢者、知的・精神障害者の暮らしのサポート	みやぎ地域福祉サポートセンター「まもりーぶ」（宮城県社会福祉協議会）	022-212-3388	○		平日9:30～16:00 ※福祉サービス利用援助支援、金銭管理支援
		仙台市権利擁護センター「まもりーぶ仙台」（仙台市社会福祉協議会）	022-217-1610	○		平日9:30～16:00 ※対象：仙台市民 ※福祉サービス利用援助支援、金銭管理支援
	高齢者の暮らし・福祉・介護・福祉用具などの相談	仙台市シルバーセンター総合相談センター	022-215-4135	○		平日 10:30～12:00 ・ 13:00～16:30
		お住まいの各市町村の地域包括支援センターにお問い合わせください。				
	認知症の介護に関する相談	認知症に関する電話相談（認知症のひと家族の会宮城県支部）	022-263-5091	○		平日9:00～16:00
子ども・青少年	「児童虐待について」 「子育ての悩みについて」 「子どもの問題行動について」	宮城県中央児童相談所	022-784-3583	○	○	平日8:30～17:15 面接相談は要予約 ※対象：18歳未満 ※緊急の場合：児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ
		宮城県中央児童相談所黒川支所	022-341-6985	○	○	
		宮城県北部児童相談所	0229-22-0030	○	○	
		宮城県東部児童相談所	0225-95-1121	○	○	
		宮城県東部児童相談所気仙沼支所	0226-21-1020	○	○	
		仙台市児童相談所	022-718-2580	○	○	平日8:30～17:00（虐待等 緊急の相談は時間外も可） ※対象：仙台市内に住む18歳未満 ※緊急の場合：児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ ※面接相談は要予約
		子ども・若者専用電話（チャイルドライン）	0120-99-7777	○		月～日曜日16:00～21:00（祝日も可） ※対象：18歳までの子ども・若者がかける電話
		キャブネット・みやぎ電話相談	022-265-8866	○		月～土曜日10:00～13:00
	子ども・若者に関する様々な悩みや問題行動・育児に関わる悩みや不安	仙台市こども若者相談支援センター 面接相談 こども若者電話相談 子育て何でも電話相談	022-214-8602 0120-783-017・ 022-216-1152	 ○ ○	○	平日8:30～18:00（要予約） ※令和7年4月1日より受付時間が平日8:30～17:00に変更 24時間年中無休 平日8:30～17:00
	子どもの教育全般の悩み、友達や家族などの悩み	登校・発達支援相談室（りんくるみやぎ） 子供の相談（電話相談）	022-784-3568	○		平日9:00～16:00 ※対象：小学生から高校生まで
		24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 ＊IP電話でのご利用は022-292-0820（通話料有料）	○		24時間年中無休
	いじめや学校生活など様々な子どもの悩み	NPO法人ロージーベル	080-1658-2436	○		原則：平日10:00～17:00 22:00～24:00 メール相談可：rosy-bell@docomo.ne.jp（緊急時はそれ以外でも対応します）
	いじめを主とする相談	いじめ110番（宮城県警察本部少年課）	022-221-7867	○		平日8:30～17:15 ※対象：20歳未満についての相談
	不登校や引きこもりの悩み	宮城県ひきこもり地域支援センター	0229-23-0024	○	○	平日9:00～12:00 13:00～16:00 ※面接相談（要予約）※対象：概ね18歳以上
		宮城県ひきこもり地域支援センター南支所	022-393-5226	○	○	平日10:00～17:00 面接相談（要予約） ※新規相談は火～金曜日
		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10:00～17:00 面接相談（要予約） ※対象：仙台市民
		NPO法人まきばフリースクール	0228-25-4481	○	○	平日 9:00～17:00 面接相談（要予約）
		仙台市こども若者相談支援センター「ふれあい広場」	022-214-8602	○	○	平日8:30～18:00 ※面接相談は要予約 ※対象：仙台市内在住又は仙台市内の小学校高学年～概ね20歳までの青少年 ※見学は9:30～16:00の間で
	登校に関する悩み	登校・発達支援相談室（りんくるみやぎ）	022-784-3567	○	○	電話相談：平日9:00～16:00 ※対象：小学生から高校生まで 面接相談：平日10:00～16:00（要予約）
女性相談	「夫・恋人からの暴力で…」 「性暴力、セクハラに遭った…」	ハーティ仙台電話相談	022-274-1885	○	適宜	月～金曜日13:30～16:30 第1・2・3・4火曜日18:30～21:00 ※対象：女性限定
		仙台市「女性への暴力相談電話」	022-268-5145	○		※対象：仙台市内在住または仙台市内に通勤通学している女性 月・水～金曜日9:00～17:00 火曜日9:00～19:00
	配偶者等からの暴力（DV）ほか女性の抱える様々な悩みに関する相談	宮城県女性相談支援センター（配偶者暴力相談支援センター） 「女性のための相談電話」	022-256-0965	○	適宜	電話相談：平日8:30～17:00 ※面接希望の場合はまずはお問い合わせください
		エル・ソーラ仙台 女性相談 面接相談（要予約）	022-268-8302		○	※対象：仙台市内在住または仙台市内に通勤通学している女性 予約・問合せ：月・水～土曜日9:00～17:00，火曜日9:00～21:00
		電話相談	022-224-8702	○		電話相談：月・水～土曜日9:00～15:30 ※祝日、休館日を除く

相談機関等一覧

「つながりを信じて」付属資料

令和7年1月1日現在

分類	相談内容例	窓口	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
女性相談	母子・父子・寡婦世帯の生活(就職・養育等)について	宮城県母子・父子福祉センター	022-295-0013	○	○	月・水・木・金・日曜日9:00～17:00
	シングルマザーの就業・自立・家計・養育費等に関する相談	仙台市母子家庭相談支援センター	022-212-4322	○	○	水・木・金・土曜日：9:00～17:00 火曜日：11:00～19:00
男性相談	生き方、働き方、職場やパートナーとの人間関係等に関する相談	仙台市「男性のための電話相談」	022-214-8328	○		毎月第2・第4金曜日（祝日を除く）12:00～17:00
男女共同参画	・離婚やDV、家庭や地域の問題、職場等での性別による差別 ・セクハラなど男女共同参画に関する様々な悩みに対する相談 ・性別や性自認、性的指向のことなど	みやぎ男女共同参画相談室				
		一般相談	022-211-2570	○	○	平日8:30～16:45 面接相談（要予約）
		法律相談	022-211-2570		○	毎月第4木曜日13:00～16:30（要予約）
		男性相談	022-211-2557	○	○	毎週水曜日12:00～17:00 面接相談（要予約）
		LGBT（性的マイノリティ）相談	022-211-2570	○	○	第2・4火曜日12:00～16:00 面接相談（要予約）
救 急	精神科救急医療の相談	精神医療相談窓口	022-384-2811	○		通年夜間17:00～翌日9:00 土・日曜・祝祭日・年末年始9:00～17:00
人権問題	人権相談全般	仙台法務局人権擁護部				平日8:30～17:15
		みんなの人権110番	0570-003-110	○	○	インターネット人権相談受付窓口 パソコン・携帯電話・スマートフォン共通
		女性の人権ホットライン	0570-070-810	○	○	https://www.jinken.go.jp/
		こどもの人権110番	0120-007-110	○	○	SNS（LINE）人権相談 アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」 検索ID：「@linejinkensoudan」
震災関連	震 災	みやぎ心のケアセンター基幹センター	022-263-6615	○	○	平日9:00～17:00 みやぎ心のケアセンター閉所により、令和7年12月31日で業務を終了します。
		みやぎ心のケアセンター石巻地域センター	0225-98-6625	○	○	
		みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター	0226-23-7337	○	○	
犯罪被害	犯罪被害について	犯罪被害相談（みやぎ被害者支援センター）	022-301-7830	○	○	電話相談：火・水・木・金曜日10:00～16:00 / 面接相談：月～金曜日10:00～16:00（要予約）
		犯罪被害者支援相談窓口	022-211-3783	○		平日 9:00～12:00 13:00～17:00 ※相談内容に応じて対応することができる相談窓口を案内します
		法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル（日本司法支援センター）	なくことはないよ 0120-079714 IP電話でのご利用は 03-6745-5601 （通話料有料）	○		法制度や相談窓口の紹介：平日9：00～21：00 土曜日9：00～17：00 ※祝日・年末年始を除く
	性犯罪被害について	性犯罪被害相談電話（宮城県警察）	022-221-7198	○		平日9:00～17:45
		性暴力被害相談支援センター宮城（けやきホットライン）	こころフォロー 0120-556-460	○	適宜	電話相談：月～金曜日10:00～20:00 土曜日10:00～16:00 ※土曜日は男性相談員による相談も行います。※面接相談：電話相談後に予約にて受け付けます。 ※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。

当事者の会等一覧

令和7年1月1日現在

分類	活動内容	会の名称	電話番号	相談方法		受付時間等 記載のない限り、土・日・祝祭日及び年末年始は対応していません
				電話	面接	
依存症当事者等	依存症当事者・家族の集い	仙台ダルク（主に薬物依存）	022-261-5341	○	○	月～土曜日9:00～17:00 面接相談（要予約） ※第三土曜日のみお休みです。
		NPO法人宮城県断酒会（主にアルコール）	022-397-9543	○	○	平日10:00～16:00
		GA仙台（主にギャンブル）	090-2607-2150			活動に関する問合せ：年中無休17:00～22:00 ミーティング開催：毎週土曜日18:00～20:00
		NA（ナルコティクス アノニマス） 仙台グループ（主に薬物）	022-261-5341 （仙台ダルク内）			活動に関する問合せ：月～土曜日9:00～17:00
自死遺族支援	家族などを自死で亡くされた方が、語り合うことを通して、悲しみをわかちあい、共に支えあう場です	仙台いのちの電話「すみれの会」	022-718-4401			活動に関する問合せ：平日10:00～17:00
	自死遺族による自死遺族のためのネットワーク・自死遺族の総合支援	仙台わかちあいの集い「藍の会」 全国自死遺族連絡会	022-717-5066 090-5835-0017	○	○	24時間年中無休 面接相談（要予約） メール相談可：zenziren@yahoo.co.jp
グリーフケア	大切な方を亡くされた方々が安心して語り合い支えあう場です	NPO法人「仙台グリーフケア研究会」わかちあいの会	070-5548-2186	○		活動に関する問合せ：平日10:00～17:00