

分類	相談内容	窓口	電話番号	受付時間等
こころとからだの健康	こころの相談	仙台いのちの電話(自殺予防いのちの電話)	022-718-4343 0120-738-556	24時間 毎月10日 8:00~翌朝8:00
		宮城県精神保健福祉センター こころの相談電話	0229-23-1603 0229-23-0302	平日 8:30~17:15
		仙台市精神保健福祉総合センター(はあと ぽーと仙台)	022-265-2191	平日 8:30~17:00 * 仙台市民対象の来所相 談(要予約)
		電話相談はあとライン	022-265-2229	平日10:00~12:00、13:00~16:00 金10:00~12:00のみ精神科医対応
		電話相談ナイトライン	022-217-2279	年中無休18:00~22:00
		仙南保健福祉事務所(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総合支所(母子・ 障害班)	022-363-5507	
		// 岩沼支所(総務保健班)	0223-22-2188	
		// 黒川支所(総務保健班)	022-358-1111	
		北部保健福祉事務所(母子・障害班)	0229-91-0712	
		// 栗原地域事務所(母子・障害班)	0228-22-2118	
		東部保健福祉事務所(母子・障害班)	0225-95-1431	
		// 登米地域事務所(母子・障害班)	0220-22-6118	
		気仙沼保健福祉事務所(母子・障害班)	0226-21-1356	
生活・経済問題	借金・サラ金・法律の相談	仙台弁護士法律相談センター	022-223-2383	平日10:00~15:00
		日本司法支援センター(法テラス)	0570-07834	平日9:00~21:00 土9:00~17:00 * 解決に役立つ法制度や状況に応じた適切な相 談窓口を紹介
		日本司法センター宮城地方事務所 (法テラス宮城)	050-3383-5537	平日9:00~17:00 (専門職員による対応は平日9:30~16:30)
		宮城県司法書士会総合相談センター	022-221-6870	平日13:00~16:00
		みやぎ青葉の会	022-711-6225	月・水・金13:00~16:00 毎月第3土17:00~19:00
		宮城県消費生活センター 仙台市消費生活センター	022-261-5161 022-268-7867	毎日(祝日・年末年始を除く)9:00~16:00 毎日(祝日・年末年始を除く)9:00~18:00
しごと	会社の倒産	宮城県商工会連合会	022-225-8751	平日8:30~17:15
	過重労働・職場の人間関係	東北労災病院勤労者予防医療センター	022-275-5556	平日14:00~20:00
		社団法人日本産業カウンセラー協会 東北協会	022-715-8114	詳細は面接によるカウンセリングでお受けしま す。
	働く人の悩みホットライン	03-6667-7830	平日15:00~20:00(1回30分以内)	
	過労死、過労自殺について	仙台錦町診療所・産業医学センター	022-222-7997	平日8:30~17:00 土8:30~12:00
労働者と事業主との間のトラ ブルの解決について	宮城労働局総合労働相談コーナー (総務部企画室)	022-299-8834	平日8:45~17:00	
病休中の社員のことについて	宮城産業保健推進センター	022-267-4229	平日9:00~17:00	

	技能を身につけ転職したい	独立行政法人 雇用・能力開発機構宮城センター	022-362-2253	平日8:45~17:00
	休職中、復職できるか不安	宮城障害者職業センター	022-257-5601	平日8:45~17:00
	仕事をする、仕事を続けるためのサポート	仙台市障害者就労支援センター	022-772-5517	平日8:30~17:00
	就労に向けての相談支援(15歳~35歳未満の方対象)	せんだい若者サポートステーション	022-246-9685	平日10:00~17:00
		みやぎ北若者サポートステーション	0229-21-7022	火~土10:00~18:00
犯罪被害	犯罪被害について	みやぎ被害者支援センター	022-301-7830	火・水・木・金10:00~16:00
		犯罪被害者支援ダイヤル(日本司法支援センター(法テラス))	0570-079714 (ナクコナイヨ)	平日9:00~21:00 土9:00~17:00 *解決に役立つ法制度や状況に応じた適切な相談窓口を紹介、更に個々の状況に応じて犯罪被害者支援の経験や理解のある弁護士を紹介。
人権問題	人権相談全般	人権相談(仙台法務局人権擁護部)	022-225-5616	平日8:30~17:15
女性	夫(パートナー)からの暴力	宮城県女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター)	022-256-0965	平日8:30~17:00面接相談もあります(要予約)
		エル・ソーラー仙台	022-268-8302	内容により時間が異なりますのでお問い合わせください。
		女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日8:30~17:15
ひとり親	母子家庭のことで	宮城県母子福祉センター	022-295-0013	火・土を除く平日、日9:00~17:00
子ども・青少年	虐待について・子育ての悩み・学校生活について	宮城県中央児童相談所	022-224-1532	平日8:30~17:15
		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	
		〃 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)
		子ども家庭110番(宮城県障害学習課)	022-211-0451	年中無休9:15~16:00
		すこやか子育てテレホン相談(宮城県生涯学習課)	022-211-0451	平日10:30~14:30 *FAXは24時間年中無休022-211-0452
		仙台市子供相談支援センター(面接相談)	022-262-4828	平日8:30~18:00
		〃 (ヤングテレホン相談)	0120-7830-17 (携帯・PHS不可) 022-222-7830 (携帯・PHS可)	24時間年中無休
		〃 (子育て何でも電話相談)	022-216-1152	平日8:30~17:00
		NPO法人チャイルドラインみやぎ	0120-99-7777	こどもせんよう。つわりりょうむりょう。へいじつ16:00~19:00
		少年相談電話(宮城県警本部少年課)	022-222-4970	24時間年中無休
		キャブネット・みやぎ(子供虐待防止ネットワーク・みやぎ)	022-265-8866	平日・土10:00~16:00
いじめ110番(宮城県警本部少年課)	022-221-7867	24時間年中無休		
子どもの人権110番(仙台法務局人権擁護)	0120-007-110	平日8:30~17:15		

		学校いじめ110番(石巻寺有志会)	0225-76-3455	24時間年中無休
	いじめや学校生活等様々な子どもの悩み	子どもの教育相談 (宮城県教育研修センター)	022-213-8341	平日9:00~20:00 土日祝祭日10:00~15:00
障害者・高齢者	障害者の権利擁護・生活全般	障害者110番(宮城県障害者社会参加推進センター)	022-296-5053 (FAX兼)	月・水・木・金・土・日 内容により相談時間・曜日が異なりますのでお問い合わせください。FAXは24時間受付。
	在宅の認知症高齢者や知的・精神障害のある方の暮らしのサポート	みやぎ地域福祉サポートセンター「まもりーぷ」(宮城県社会福祉協議会)	022-212-3388	平日9:00~16:00
		NPO法人宮城福祉オンブズネット「エール」	022-722-7225	平日10:00~15:00
	高齢者の暮らし・法律・医療・福祉・介護などの相談	宮城県高齢者総合相談センター(宮城県社会福祉協議会)	022-223-1165	平日9:00~17:00
		仙台市シルバーセンター総合相談センター	022-215-4135	全館休館日除く 毎日10:30~12:00、13:00~16:30
		NPO法人宮城福祉オンブズネット「エール」	022-722-7225	平日10:00~15:00
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。				
生活・福祉	生活・福祉の困りごと	お住まいの各市町村の社会福祉協議会にお問い合わせください。		
	精神障害者の日常生活相談(夜間)	宮城県援護寮	0229-23-3703	平日・土17:00~2:00、6:00~9:00 日祝祭日9:00~17:00
救急	精神科救急医療の相談	宮城県精神科救急情報センター(宮城県立精神医療センター内)	022-384-2811	平日・土17:00~22:00、 日祝祭日9:00~22:00
当事者の会等	毎月1回うつ病本人及び家族が集まり、体験を語り合うことによる集団精神療法を実践しています。 アルコール依存や薬物依存、ギャンブルがやめられないといった同じような悩みを抱えた者やその家族が、自主的に集まり、悩みを話し合いながら、お互いの交流を深めるといった活動をしています。	うつ患者会仙台	070-5018-7186	平日10:00~21:00 土日休日13:00~22:00
		仙台ダルク(主に薬物依存)	022-261-5341	平日・土 9:00~17:00
		NPO法人宮城県断酒会(主にアルコール)	022-214-1870	平日9:00~16:00
		AA東北セントラルオフィス(主にアルコール)	022-276-5210	平日9:00~17:00
		GA仙台(主にギャンブル)	6787-2700	年中無休14:00~23:00
自死遺族支援	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あう場です。	仙台わかちあいの集い「藍の会」	藍の会代表 田中 022-717-5066 (FAX兼)	24時間年中無休
		すみれの会	仙台いのちの電話事務局022-718-4401	平日10:00~19:00
		わかちあいの会	仙台グリーンケア研究会 022-266-7111 (内線8127・8304)	平日8:30~17:00
		グリーンケア	宮城県精神保健福祉センター0229-231603	平日 8:30~17:15
グリーンケア	大切な方を亡くされた方の悲しみからの回復をサポートします。	悲願サポート「オアシス」	宮城大学宮林研究室 022-377-8253	火12:30~17:00 * 会の開催は 奇数月の第1金13:30~16:00頃