

## 内容

|                   |    |
|-------------------|----|
| 自死に関する相談.....     | 2  |
| 心と体の健康.....       | 3  |
| 生活・経済・法律問題.....   | 4  |
| 仕事に関する相談.....     | 5  |
| 高齢・障害に関する相談.....  | 6  |
| 子ども・若者に関する相談..... | 7  |
| ジェンダー・男女共同参画..... | 9  |
| 犯罪被害・人権問題.....    | 10 |
| 当事者の会.....        | 11 |
| 精神科救急医療の相談.....   | 11 |

## 自死に関する相談

### ○ 自死問題に関連した相談・遺族の相談

| 窓口の名称                           | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                            |
|---------------------------------|------|----|--------------|--------------------------------------------------|
|                                 | 電話   | 面接 |              |                                                  |
| 宮城県自死対策推進センター                   | ○    | 適宜 | 0229-23-0028 | 平日 9:00～16:00<br>※電話相談の内容により、必要に応じて面接相談調整        |
| 仙台市自殺対策推進センター<br>(仙台市こころの絆センター) | ○    |    | 022-225-5560 | 【対象】:仙台市民<br>平日 9:00～17:00<br>年末年始(12/29～1/3)を除く |
| 無料対面相談 JAICO<br>「ほっと一息ルーム」      |      | ○  | 022-715-8114 | 月2回 木曜日 14:00～17:00<br>※開催日は要確認                  |

### ○ 「死にたいくらいつらい」

| 窓口の名称                   | 相談方法 |    | 電話番号                                                                                                          | 受付時間等                                                                                                 |
|-------------------------|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | 電話   | 面接 |                                                                                                               |                                                                                                       |
| 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                                                                                                  | 毎日 16:00～21:00<br>毎月 10 日 8:00～翌朝 8:00                                                                |
| 認定NPO法人仙台傾聴の会           |      |    | <a href="http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/">http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/</a><br>(ホームページよりメール相談可) |                                                                                                       |
| 電話相談                    | ○    |    | 080-3199-4481<br>070-2025-8947                                                                                | 火・木・土曜日 10:00～17:00<br>月・水・金曜日 10:00～17:00                                                            |
| 傾聴サロン対面相談<br>(要予約)      |      | ○  | 090-6253-5640                                                                                                 | 第1土(仙台市)、第3日(名取市)<br>第3水(岩沼市)、第4土(気仙沼市)<br>第4日(塩竈市)<br>いずれも 10 時～15 時(要予約)                            |
| 傾聴茶話会<br>(予約不要・箱庭療法実施中) |      | ○  | 070-2025-8200                                                                                                 | 仙台市:毎月第 2 土曜日<br>13:30～14:30<br>(仙台市あすと長町第二市<br>営住宅集会所)<br>名取市:毎月第 2 木曜日<br>10:30～11:30<br>(名取市増田公民館) |
| 傾聴カフェ<br>(予約不要)         |      | ○  | 070-2025-8200                                                                                                 | ※開催日、場所は問い合わせください。                                                                                    |

## 心と体の健康

### ○「最近眠れない」「気分が落ち込む」「つらくてしかたない」

| 窓口の名称                                                              | 相談方法 |    | 電話番号                                  | 受付時間等                                         |
|--------------------------------------------------------------------|------|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                    | 電話   | 面接 |                                       |                                               |
| よりそいホットライン<br>(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 9:00～11:30<br>※不定期で休みの日あり               |
| (一社)日本臨床心理士会<br>定例電話相談                                             | ○    |    | 03-3813-9990                          | 月～金曜日 19:00～21:00<br>金曜日のみ 9:00～12:00         |
| 宮城県精神保健福祉センター                                                      |      |    |                                       | 【対象】 宮城県(仙台市以外)在住の方                           |
| 心の健康相談                                                             |      | ○  | 0229-23-1603                          | 平日 8:30～17:00(要予約)                            |
| こころの相談電話                                                           | ○    |    | 0229-23-0302                          | 平日 10 時～12 時、13 時～16 時                        |
| (宮城県)夜間こころの相談窓口                                                    | ○    |    | 0229-23-3703                          | 通年 17 時～26 時                                  |
| 仙台市精神保健福祉総合<br>センター(はあとぽーと仙台)                                      |      |    |                                       | 【対象】 仙台市在住の方                                  |
| 精神保健福祉相談                                                           |      | ○  | 022-265-2191                          | 平日 8:30～17:00(要予約)<br>※年末年始(12/29～1/3)を除く     |
| 電話相談 はあとライン                                                        | ○    |    | 022-265-2229                          | 平日 10 時～12 時、13 時～16 時<br>※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 時～22 時                                |
| 宮城県保健福祉事務所(保健所)<br>※ 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<br>を受け付けています。 |      |    | 【受付時間】 平日 8:30～17:15<br>【管轄地域】 下記のとおり |                                               |
| 仙南保健福祉事務所(仙南保健所)<br>母子・障害班                                         |      |    | 0224-53-3132                          | 白石市 角田市 蔵王町 七ヶ宿町<br>大河原町 村田町 柴田町 川崎町 丸森町      |
| 仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)<br>母子・障害第二班                                       |      |    | 022-365-3153                          | 塩竈市 多賀城市 松島町 七ヶ浜町<br>利府町                      |
| 仙台保健福祉事務所岩沼地域事務所<br>(塩釜保健所岩沼支所) 母子・障害班                             |      |    | 0223-22-2189                          | 名取市 岩沼市 亘理町 山元町                               |
| 仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)<br>黒川支所 地域保健班                                     |      |    | 022-358-1111                          | 富谷市 大和町 大郷町 大衡村                               |
| 北部保健福祉事務所(大崎保健所)<br>母子・障害第二班                                       |      |    | 0229-87-8011                          | 大崎市 加美町 色麻町 涌谷町 美里町                           |
| 北部保健福祉事務所栗原地域事務所<br>(大崎保健所栗原支所) 母子・障害班                             |      |    | 0228-22-2118                          | 栗原市                                           |
| 東部保健福祉事務所(石巻保健所)<br>母子・障害班                                         |      |    | 0225-95-1431                          | 石巻市 東松島市 女川町                                  |
| 東部保健福祉事務所登米地域事務所<br>(石巻保健所登米支所) 母子・障害班                             |      |    | 0220-22-6118                          | 登米市                                           |
| 気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)<br>母子・障害班                                       |      |    | 0226-21-1356                          | 気仙沼市 南三陸町                                     |

## 生活・経済・法律問題

### ○ 借金や多重債務に関する相談

| 窓口の名称                              | 相談方法 |    | 電話番号                          | 受付時間等                                                                                               |
|------------------------------------|------|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | 電話   | 面接 |                               |                                                                                                     |
| 東北財務局<br>多重債務者相談窓口                 | ○    | ○  | 022-266-5703                  | 平日 9時～12時、13時～17時                                                                                   |
| (公財)日本クレジット<br>カウンセリング 協会<br>仙台相談室 | ○    | ○  | 0570-031640<br>(東京センター)       | 平日 10:00～12:40<br>14:00～16:40<br>(祝日・年末年始を除く)<br>※電話相談の内容により、無料の面接<br>相談を仙台相談室にて火曜日と、<br>第1・3木曜日に実施 |
| 日本貸金業協会<br>貸金業相談・紛争解決センター          | ○    |    | 0570-051-051                  | 平日 9:00～17:00<br>(年末年始・休業日を除く)                                                                      |
| ( 同 ) 宮城県支部                        | ○    |    | 022-227-3844<br>050-3494-7971 | 平日 9:30～17:30<br>(年末年始・休業日を除く)                                                                      |
| みやぎ青葉の会                            | ○    | ○  | 022-711-6225                  | 月・水・金曜日 13:00～16:00<br>毎月第3土曜日 17:00～20:00<br>※電話相談は予約不要<br>※面接相談は当面の間、要予約                          |
| 弁護士による無料電話相談<br>(NPO 法人ワンファミリー仙台)  | ○    | ○  | 022-398-9854                  | 毎週金曜日 13:00～16:00                                                                                   |

### ○ 悪質商法・契約トラブル・多重債務など

| 窓口の名称       | 相談方法 |    | 電話番号                                                                                                        | 受付時間等                                                                                                                    |
|-------------|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | 電話   | 面接 |                                                                                                             |                                                                                                                          |
| 宮城県消費生活センター | ○    | ○  | 022-211-3123<br>         | 平日 9:00～16:30<br>土曜日 9:00～16:00<br>(日曜・祝日・振替休日・年末年始を除く)<br>※来所相談希望の方もまずはお電話ください<br>※電子申請サービス(左記 QR コード参照)で<br>も受付を行っています |
| 仙台市消費生活センター | ○    | ○  | なやむな<br>022-268-7867<br> | 【対象】仙台市内在住または仙台市内に<br>通勤通学の方<br>平日 9:00～16:30<br>土曜日 9:00～16:00<br>(日曜・祝日・年末年始を除く)<br>※来所相談希望の方もまずはお電話ください               |

### ○ 生活の困窮に関する相談

| 窓口の名称    | 相談方法 |    | 相談方法                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 電話   | 面接 |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 自立相談支援機関 | ○    | ○  | <ul style="list-style-type: none"> <li>県内の自治体で設置する自立相談支援機関において、電話や来所等により相談を受け付け、必要な支援を検討します。</li> <li>右記の QR コードよりお住まいの地域の自立相談支援機関をご確認下さい。</li> </ul>  |

○ 法律、法制度に関する相談

| 窓口の名称                             | 相談方法 |    | 電話番号                            | 受付時間等                                                                                                                               |
|-----------------------------------|------|----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | 電話   | 面接 |                                 |                                                                                                                                     |
| 仙台弁護士会<br>法律相談センター                | ○    | ○  | 022-223-2383<br>(事務局)           | [相談予約受付] 平日9:00～16:30<br>※定員がありますので事前にご予約ください<br>※県内6か所で相談を実施しています<br>※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                                |
| 宮城県司法書士会<br>総合相談センター              |      |    |                                 |                                                                                                                                     |
| 電話相談                              | ○    |    | 022-221-6870                    | 月・水・金 13:30～16:30                                                                                                                   |
| 面接相談                              |      | ○  | 022-263-6755                    | 月・水・金 14:00～16:00(要予約)                                                                                                              |
| 法テラス・<br>サポートダイヤル<br>(日本司法支援センター) | ○    |    | おなやみなし<br>0570-078374           | [法制度や相談窓口の紹介]<br>平日 9 時～21 時 土曜 9 時～17 時<br>(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<br>(日本司法支援センター<br>宮城地方事務所) | ○    | ○  | 050-3383-5538                   | [法律相談予約受付]<br>平日 9 時～17 時 (祝日・年末年始を除く)                                                                                              |
|                                   |      |    |                                 | Web 予約: <a href="https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-miyagi/">https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-miyagi/</a> |

仕事に関する相談

○ 事業主・産業保健担当者を対象とした相談窓口

| 窓口の名称                          | 相談方法 |    | 電話番号                         | 受付時間等                                                |
|--------------------------------|------|----|------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                | 電話   | 面接 |                              |                                                      |
| 不況対応の経営相談<br>(みやぎ経営破綻防止ネットワーク) | ○    | ○  | 022-216-4883<br>022-263-8702 | 【対象】県内の中小企業経営者<br>平日 10:00～16:00<br>※ 面接相談は要予約(相談無料) |
| 宮城産業保健総合支援センター                 | ○    | ○  | 022-267-4229                 | 平日 8:30～17:15                                        |

○ 「職場の人間関係で悩んで…」

| 窓口の名称                          | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                             |
|--------------------------------|------|----|--------------|---------------------------------------------------|
|                                | 電話   | 面接 |              |                                                   |
| 一般社団法人<br>日本産業カウンセラー協会<br>東北支部 |      | ○  | 022-715-8114 | 面談による有料相談(※完全予約制)<br>[予約受付時間] 平日 10 時～17 時        |
| 働く人の悩みホットライン                   | ○    |    | 03-5772-2183 | 月～土曜 15 時～20 時<br>(祝日・年末年始除く)<br>※ 1人1日につき1回30分以内 |

○ 「技能を身につけ再就職したい」「仕事を続けるためのサポートがほしい」

| 窓口の名称                          | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                                                            |
|--------------------------------|------|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                | 電話   | 面接 |              |                                                                                  |
| 宮城職業能力開発促進センター<br>「ポリテクセンター宮城」 | ○    |    | 022-362-2253 | 平日 8:45～17:00                                                                    |
| 宮城障害者職業センター                    | ○    | ○  | 022-257-5601 | 電話相談:平日 8:45～17:00<br>面接相談:平日 10:00～17:00<br>※ 面接相談は要予約                          |
| 仙台市障害者就労支援センター<br>「はたらポート仙台」   | ○    | ○  | 022-772-5517 | 【対象】 仙台市在住の障害のある方で、<br>就労希望もしくは就労中の方(手帳所持<br>不問)、またはそのご家族や事業主の方<br>平日 8:30～17:00 |

○ 就労・自立の支援(※15歳から49歳の方対象)

| 窓口の名称            | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                                                                                |
|------------------|------|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 電話   | 面接 |              |                                                                                                      |
| 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<br>※ 個別面談や各種セミナー等、事前予約<br>制。詳細は HP 参照                                                  |
|                  |      |    |              | メール相談:sensapo@career-bank.co.jp                                                                      |
| 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<br>※ 個別面談や各種セミナー等、事前予約<br>制。詳細は HP 参照                                                  |
| 石巻地域若者サポートステーション |      | ○  | 0225-90-3671 | 【対象】 無業状態の方、その家族、支援者<br>【支援内容】 個別相談や各種セミナー、<br>1か月の集中プログラム等<br>平日 9:00～17:00(事前予約制)                  |
|                  |      |    |              | SNS 相談: <a href="https://ishisapo.roukyou.gr.jp/">https://ishisapo.roukyou.gr.jp/</a> (お問い合わせフォームより) |

## 高齢・障害に関する相談

※ お住まいの各市町村及び仙台市各区保健福祉センターもお問い合わせを受け付けています。

○ 認知症高齢者、知的・精神障害者の暮らしのサポート

| 窓口の名称                                      | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                                |
|--------------------------------------------|------|----|--------------|------------------------------------------------------|
|                                            | 電話   | 面接 |              |                                                      |
| みやぎ地域福祉サポートセンター<br>「まもリーぶ」<br>(宮城県社会福祉協議会) | ○    |    | 022-739-9879 | 福祉サービス利用援助支援、<br>金銭管理支援<br>平日 9:30～16:00             |
| 仙台市権利擁護センター<br>「まもリーぶ仙台」<br>(仙台市社会福祉協議会)   | ○    |    | 022-217-1610 | 【対象】仙台市民<br>福祉サービス利用援助支援、<br>金銭管理支援<br>平日 9:30～16:00 |

○ 高齢者の暮らしや福祉、認知症の介護等に関する相談

| 窓口の名称                            | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                                                               |
|----------------------------------|------|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | 電話   | 面接 |              |                                                                                     |
| 仙台市シルバーセンター<br>総合相談センター          | ○    | *  | 022-215-4135 | 平日 10:30～12:00<br>13:00～16:30<br>※ 年末年始、休館日(月 1～2 回)<br>以外は営業<br>*R8.4.1 より面接対応再開予定 |
| 認知症に関する電話相談<br>(認知症の人と家族の会宮城県支部) | ○    |    | 022-263-5091 | 平日 9:00～16:00                                                                       |

子ども・若者に関する相談

○ 「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」

| 窓口の名称            | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等               |
|------------------|------|----|--------------|---------------------|
|                  | 電話   | 面接 |              |                     |
| キャプネット・みやぎ電話相談   | ○    |    | 022-265-8866 | 火・木・金・土曜日 10 時～13 時 |
| 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 8:30～17:00(要予約)  |
| 子育て何でも電話相談       | ○    |    | 022-216-1152 | 平日 8:30～17:00       |

【県内児童相談所一覧】 ※緊急の場合:児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ

| 名 称        | 電話番号         | 対象者・受付時間等                                                                                   |                                                                                |
|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|            |              | 管轄地域                                                                                        | 【対 象】<br>宮城県(仙台市以外)在住<br>の 18 歳未満<br><br>【受付時間】<br>平日 8:30～17:15<br>(面接相談は要予約) |
| 宮城県中央児童相談所 | 022-784-3583 | 塩竈市・白石市・名取市・角田市・<br>多賀城市・岩沼市・蔵王町・<br>七ヶ宿町・大河原町・村田町・<br>柴田町・川崎町・丸森町・亘理町・<br>山元町・松島町・七ヶ浜町・利府町 |                                                                                |
| 同 黒川支所     | 022-341-6985 | 富谷市・大和町・大郷町・大衡村                                                                             |                                                                                |
| 北部児童相談所    | 0229-22-0030 | 大崎市・栗原市・加美町・色麻町・<br>美里町・涌谷町                                                                 |                                                                                |
| 東部児童相談所    | 0225-95-1121 | 石巻市・登米市・東松島市・女川町                                                                            |                                                                                |
| 同 気仙沼支所    | 0226-21-1020 | 気仙沼市・南三陸町                                                                                   |                                                                                |
| 仙台市児童相談所   | 022-718-2580 | 【対 象】 仙台市内在住の 18 歳未満<br>【受付時間】 平日 8:30～17:00 (面接相談は要予約)<br>※ 虐待等緊急の相談は時間外も可                 |                                                                                |

○ 学習や友達、登校に関する悩みなど

| 窓口の名称                 | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                                                                  |
|-----------------------|------|----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | 電話   | 面接 |              |                                                                                        |
| りんくるみやぎ<br>(*R8.4.1~) | ○    | ○  | 022-784-3567 | 【対象】宮城県内の児童生徒、保護者、教職員等<br>電話相談:平日 9 時~16 時<br>面接相談:平日 10 時~16 時(要予約)<br>※電話でお問い合わせください |

○ 不登校やひきこもりの悩み

| 窓口の名称                              | 相談方法 |    | 電話番号                          | 受付時間等                                                                                                     |
|------------------------------------|------|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | 電話   | 面接 |                               |                                                                                                           |
| 宮城県<br>ひきこもり地域支援センター               | ○    | ○  | 0229-23-0024                  | 【対象】概ね 18 歳以上<br>平日 9 時~12 時、13 時~16 時<br>※ 面接相談は要予約                                                      |
| 宮城県ひきこもり<br>地域支援センター南支所            | ○    | ○  | 022-393-5226                  | 平日 10 時~17 時<br>※ 新規相談は火~金曜日<br>※ 面接相談は要予約                                                                |
| 仙台市<br>ひきこもり地域支援センター<br>「ほわっと・わたげ」 | ○    | ○  | 022-285-3581                  | 【対象】仙台市民<br>平日 10 時~17 時<br>※ 面接相談は要予約                                                                    |
| NPO 法人<br>まきばフリースクール               | ○    | ○  | 080-3193-6715                 | 平日 9 時~17 時<br>※ 面接相談は要予約                                                                                 |
|                                    |      |    | メールアドレス:npomakiba@yahoo.co.jp |                                                                                                           |
| 仙台市<br>こども若者相談支援センター<br>「ふれあい広場」   | ○    | ○  | 022-214-8602                  | 【対象】仙台市内在住または仙台市内<br>の学校に在籍する小学校高学年~概ね<br>20 歳までの青少年<br>平日 8:30~17:00<br>※面接相談は要予約<br>※見学は 9:30~16:00 の間で |

○ 子ども・若者のための相談電話等

| 窓口の名称                         | 相談方法                                                                      |    | 電話番号                             | 受付時間等                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                               | 電話                                                                        | 面接 |                                  |                                                               |
| 仙台市こども若者相談支援センター<br>こども若者電話相談 | ○                                                                         |    | 0120-783-017                     | 24 時間年中無休                                                     |
| チャイルドライン<br>(子ども・若者専用)        | ○                                                                         |    | 0120-99-7777                     | 【対象】18 歳までの子ども・若者<br>毎日 午後4時~午後 9 時<br>(12 月 29 日~1 月 3 日は休み) |
| オンラインチャット                     | <a href="https://childline.or.jp/talk/">https://childline.or.jp/talk/</a> |    |                                  | 毎週月~土 午後4時~午後 9 時                                             |
| 24 時間子供SOSダイヤル                | ○                                                                         |    | 0120-0-78310                     | 24 時間年中無休                                                     |
|                               |                                                                           |    | *IP 電話でのご利用は 022-292-0820(通話料有料) |                                                               |
| NPO 法人ロージーベル                  | ○                                                                         |    | 080-1658-2436                    | (原則)平日 10 時~17 時<br>22 時~24 時<br>※緊急時はそれ以外でも対応します             |
|                               |                                                                           |    | メール相談可:rosy-bell@docomo.ne.jp    |                                                               |
| いじめ 110 番<br>(宮城県警察本部少年課)     | ○                                                                         |    | 022-221-7867                     | 【対象】20 歳未満<br>平日 8:30~17:15                                   |

○ 母子家庭・父子家庭に関する相談

| 窓口の名称               | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                             |
|---------------------|------|----|--------------|-----------------------------------|
|                     | 電話   | 面接 |              |                                   |
| 宮城県<br>母子・父子福祉センター  | ○    | ○  | 022-706-2648 | 月・水・木・金・日曜日：9時～17時                |
| 仙台市<br>母子家庭相談支援センター | ○    | ○  | 022-212-4322 | 水・木・金・土曜日：9時～17時<br>火 曜 日：11時～19時 |

ジェンダー・男女共同参画

○ 性差別やセクハラなど男女共同参画に関する相談、性別・性自認のことなど

| 窓口の名称                                 | 相談方法 |    | 電話番号                                                                                 | 受付時間等                               |
|---------------------------------------|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       | 電話   | 面接 |                                                                                      |                                     |
| みやぎ男女共同参画相談室<br>一般相談                  | ○    | ○  | 022-211-2570                                                                         | 平日 8:30～16:45<br>※ 面接相談は要予約         |
| 法律相談                                  |      | ○  |                                                                                      | 第 4 木 曜 日 13:00～16:30<br>※ 要予約      |
| LGBT(性的マイノリティ)相談                      | ○    | ○  |                                                                                      | 第 2・4 火曜日 12:00～16:00<br>※ 面接相談は要予約 |
| 仙台市にじいろ相談<br>※性の多様性(SOGI)に関する<br>悩み相談 |      | ○  | 【対象】仙台市に在住・通勤・通学している性的マイノリティの方や周囲の方<br>※ 原則月 1 回の開設(要予約)<br>※ 詳しくは、仙台市ホームページをご覧ください。 |                                     |

○ 「夫、恋人からの暴力(DV)」「性暴力、セクハラ」ほか、女性の抱える様々な悩み

| 窓口の名称                                            | 相談方法 |    | 電話番号                                                                                                | 受付時間等                                                                  |
|--------------------------------------------------|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | 電話   | 面接 |                                                                                                     |                                                                        |
| ハーティ仙台電話相談                                       | ○    | ○  | 022-274-1885<br> | 電話相談・メール・チャット相談・県内各地で面接相談を実施しています<br>(詳しくは QR コードよりご確認ください)            |
| 仙台市<br>「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<br>月・水～金曜日 9:00～17:00<br>火 曜 日 9:00～19:00 |
| 宮城県女性相談支援センター<br>(配偶者暴力相談支援センター)<br>「女性のための相談電話」 | ○    | 適宜 | 022-256-0965                                                                                        | 電話相談：平日 8:30～17:00<br>※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                                    |      |    |                                                                                                     | 【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                                           |
| 面接相談(要予約)                                        |      | ○  | 022-268-8302                                                                                        | [予約・問合せ]<br>月・水～土曜日 9:00～17:00<br>火 曜 日 9:00～21:00                     |
| 電話相談                                             | ○    |    | 022-224-8702                                                                                        | 月・水～土曜日 9:00～15:30<br>(祝日、休館日を除く)                                      |

○ 男性の生き方、働き方、職場やパートナーとの人間関係等に関する相談

| 窓口の名称                  | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                         |
|------------------------|------|----|--------------|-------------------------------|
|                        | 電話   | 面接 |              |                               |
| 仙台市<br>「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)<br>12時～17時  |
| みやぎ男女共同参画相談室<br>「男性相談」 | ○    | ○  | 022-211-2557 | 毎週水曜日 12 時～17 時<br>※ 面接相談は要予約 |

## 犯罪被害・人権問題

○ 犯罪被害・性犯罪被害について

| 窓口の名称                               | 相談方法 |    | 電話番号                            | 受付時間等                                                                                                                              |
|-------------------------------------|------|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 電話   | 面接 |                                 |                                                                                                                                    |
| 犯罪被害相談<br>(みやぎ被害者支援センター)            | ○    | ○  | 022-301-7830                    | 電話相談:火～金 10 時～16 時<br>面接相談:月～金 10 時～16 時<br>※ 面接相談は要予約                                                                             |
| 犯罪被害者等支援相談窓口                        | ○    |    | 022-211-3783                    | 平日 9 時～12 時、13 時～17 時<br>※ 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<br>支援ダイヤル<br>(日本司法支援センター) | ○    |    | なくことないよ<br>0120-079714          | [法制度や相談窓口の紹介]<br>平 日 9 時～21 時<br>土 曜 9 時～17 時<br>※ 祝日・年末年始を除く                                                                      |
|                                     |      |    | IP 電話でのご利用は 03-6745-5601(通話料有料) |                                                                                                                                    |
| 性犯罪被害相談電話<br>(宮城県警察)                | ○    |    | 022-221-7198                    | 平日 9:00～17:45                                                                                                                      |
| 性暴力被害<br>相談支援センター宮城<br>(けやきホットライン)  | ○    | 適宜 | こころフォロー<br>0120-556-460         | 電話相談:月～金曜日10 時～20 時<br>土 曜 日10 時～16 時<br>※土曜日は男性相談員による相談も行います<br>※面接相談は電話相談後に予約にて受付<br>※上記時間以外は、国の夜間休日コールセンタ<br>ーに繋がり、24時間365日相談対応 |

○ 人権に関する相談

| 窓口の名称                                    | 相談方法 |    | 電話番号                      | 受付時間等         |
|------------------------------------------|------|----|---------------------------|---------------|
|                                          | 電話   | 面接 |                           |               |
| 仙台法務局人権擁護部                               |      |    |                           |               |
| みんなの人権 110 番                             | ○    | ○  | 0570-003-110              | 平日 8:30～17:15 |
| こどもの人権 110 番                             | ○    | ○  | 0120-007-110              |               |
| インターネット人権相談受付窓口<br>(パソコン・携帯電話・スマートフォン共通) |      |    | https://www.jinken.go.jp/ |               |
| 「法務局 LINE じんけん相談」                        |      |    | 検索 ID:「@linejinkensoudan」 |               |

## 当事者の会

### ○ 依存症当事者・家族の集い

| 会の名称                        | 主な依存対象 | 電話番号                     | 受付時間                                                           |
|-----------------------------|--------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 仙台ダルク                       | 薬物     | 022-261-5341             | 月～土曜日 9 時～17 時<br>※ 第3土曜日のみ休み<br>※ 面接相談は要予約                    |
| NPO法人宮城県断酒会                 | アルコール  | 022-397-9543             | 平日 10 時～16 時                                                   |
| GA仙台                        | ギャンブル  | 090-2607-2150            | [活動に関する問合せ]<br>年中無休 17 時～22 時<br>[ミーティング開催]<br>毎週土曜日 18 時～20 時 |
| NA(ナルコティクス アノニマス)<br>仙台グループ | 薬物     | 022-261-5341<br>(仙台ダルク内) | [活動に関する問合せ]<br>月～土曜日 9:00～17:00                                |

### ○ 自死遺族等当事者の会

| 会の名称                               | 活動内容                                                                               | 電話番号・受付時間                                    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 仙台いのちの電話<br>「すみれの会」                | 家族などを自死で亡くされた方が、<br>語り合うことを通して悲しみをわかちあい、<br>共に支えあう場です                              | 022-718-4401<br>[活動に関する問合せ]<br>平日 10 時～17 時  |
| 仙台わかちあいの集い<br>「藍の会」<br>(全国自死遺族連絡会) | 自死遺族による自死遺族のためのネットワーク<br>・自死遺族の総合支援<br>[面接相談] ※要予約<br>[メール相談] zenziren@yahoo.co.jp | 022-717-5066<br>090-5835-0017<br>24時間年中無休    |
| NPO法人<br>仙台グリーフケア研究会<br>「わかちあいの会」  | 大切な方を亡くされた方々が安心して<br>語り合い、支えあう場です                                                  | 070-5548-2186<br>[活動に関する問合せ]<br>平日 10 時～17 時 |

## 精神科救急医療の相談

| 窓口の名称    | 相談方法 |    | 電話番号         | 受付時間等                                        |
|----------|------|----|--------------|----------------------------------------------|
|          | 電話   | 面接 |              |                                              |
| 精神医療相談窓口 | ○    |    | 022-384-2811 | 通 年 夜 間 17 時～翌日 9 時<br>土・日・祝祭日・年末年始 9 時～17 時 |