

●精神保健福祉センター

精神保健福祉センターでは、心の問題についての相談、「アルコール・薬物・ギャンブル等依存症」の専門相談・集団回復支援・家族教室、「ひきこもり」の専門相談・居場所支援などを行っています。

また、専門機関として、市町村や保健所、障害福祉サービス事業所などの支援関係者に対する技術支援や教育研修なども行っています。

*仙台市以外に居住している方

名称	所在地	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117 大崎市古川旭 5-7-20	0229-23-0021 (代)

名称	電話番号	相談内容	受付時間等
来所相談	0229-23-0021(代)	こころの健康相談、対人関係の悩み、依存症に関する問題、思春期やひきこもりの問題など	要予約 平日 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)
こころの相談電話	0229-23-0302	こころの健康相談、対人関係の悩みなど	平日 9:00~12:00 13:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
夜間こころの相談窓口	0229-23-3703	夜間において、こころの悩み等の相談に応じています。	通年 17:00~深夜2:00

*仙台市に居住している方

名称	所在地	電話番号
仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢 1-6	022-265-2191

名称	電話番号	相談内容	受付時間等
来所相談	022-265-2191	本人や家族のこころの悩みなど	要予約 平日 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)
はあとライン (電話相談)	022-265-2229	本人や家族のこころの悩みなど	平日 10:00~12:00 13:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)

名称	電話番号	相談内容	受付時間等
ナイトライン (電話相談)	022-217-2279	こころの健康相談、対人関係の悩みなど	年中無休 18:00~22:00
精神科 デイケア	022-265-2305	グループでの活動を通して、こころの病気の回復促進・再発予防を図る外来治療のひとつです。「就労支援・社会参加コース」、「リワーク準備コース」、「アディクション回復支援コース」を設けています。	対象者や内容等、コースによって異なります。お問合せください。

●基幹相談支援センター

地域の相談支援の中核的な役割を担う事業所であり、障害のある方の地域生活に関する総合相談窓口である「相談支援事業所」の情報提供等を行っています。利用料は原則として無料です。

詳細は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

名称	所在地	対象市町村	電話番号
県南生活サポートセンター アサンテ	柴田郡大河原町大谷字戸ノ内前43-5	白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、柴田町、川崎町、丸森町	0224-51-8586
地域拠点センター ふきのとう	利府町利府字八幡崎63-1	塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町	022-352-1501
名取市基幹相談支援センター	名取市増田5-13-35	名取市	022-797-2667
サポートケア亘理ありのまま舎基幹相談支援センター	亘理郡亘理町字旧館61-7	亘理町	0223-23-0775
山元町基幹相談支援センター やすらぎ	亘理郡山元町真庭字名生東119-1	山元町	0223-37-5457

名称	所在地	対象市町村	電話番号
地域支援センター ぱれっとよしおか	黒川郡大和町吉岡字館下46-1	富谷市、大和町、大郷町、大衡村	022-344-3620
大崎地域相談支援センターさてら	大崎市古川駅前大通1-5-18	大崎市	0229-21-8832
涌谷町基幹相談支援センター	遠田郡涌谷町涌谷字新下町浦188	涌谷町	0229-25-9675
美里町基幹相談支援センター	遠田郡美里町牛飼字新町51 美里町健康福祉センター「さるびあ館」内	美里町	0229-33-2511
石巻市・女川町基幹相談支援センターくるみ	石巻市恵み野1-3-8	石巻市、女川町	0225-24-8355
東まつしま地域生活支援センター・カノン	東松島市矢本字大溜10-1	東松島市	0225-83-1571
障がい者相談支援事業所とも	東松島市赤井字新川前26-13 ファミール赤井103号	東松島市	0225-84-2518
ひまわりデイサービスセンター障害者相談支援室	東松島市赤井字八反谷内100-5	東松島市	0225-84-2518
気仙沼市障害者生活支援センター	気仙沼市錦町1-2-1 気仙沼市民福祉センター「やすらぎ」内	気仙沼市	0226-24-5161
南三陸町相談支援センター	本吉郡南三陸町志津川字沼田14-3	南三陸町	0226-29-6442

●その他各種相談

精神科救急に関する相談

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
宮城県精神医療相談窓口	022-384-2811	本人、家族、医療機関等からの精神科救急医療の相談 ※かかりつけ医療機関がある場合は、まずはそちらへご連絡ください。 緊急の医療相談を対象とするため、生活相談は行っておりません。	平日 17:00～翌9:00 土日祝日 9:00～翌9:00

●こころの悩みなどに関する相談(県保健所(P7)・精神保健福祉センター(P8)以外)

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
社会福祉法人 仙台いのちの電話	022-718-4343	自殺予防を目的に、悩みや不安を抱える方からの相談	24時間年中無休
	0120-783-556	様々な困難や危機にあって自殺をも考える方からの相談	毎月10日 8:00～翌8:00
みやぎからころステーション (震災こころのケアネットワークみやぎ)	0120-322-016	眠れない、食欲がない、気持ちがふさぐなどの体と心の相談	からころ相談電話 10:00～16:00
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	どんな人のどんな悩みにも寄り添って一緒に解決する方法を探します。 #1 くらしの中で困っていること #2 外国語による相談 #3 性暴力・DVなど女性の相談 #4 性別や同性愛などに関する相談 #5 死にたいほどつらい気持ちを聞いてほしい方 #8 10代・20代の女の子の相談	24時間年中無休

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
こころや電話相談室	022-290-0020 022-341-0041	こころの健康に関する相談	毎週木曜 9:00~11:30 (不定休)
一般社団法人 日本臨床心理士会 定例電話相談	03-3813-9990	臨床心理士による電話相談	金曜 9:00~12:00 月~金曜 19:00~21:00 (祝日は除く)
NPO法人 仙台傾聴の会	電話相談専用電話 10:00~17:00 (火・木・土) 080-3199-4481 (月・水・金) 070-2025-8947	こころの健康に関する相談	* 対面相談(要予約) 10:00~15:00 第 1 土曜 仙台市内 (予約時にお知らせします) 第 3 日曜 名取市市民活動支援センター 第 3 水曜 岩沼市総合福祉センター 第 4 土曜 気仙沼市中央公民館 第 4 日曜 塩竈市公民館本町分室 * 傾聴茶話会 第 2 土曜 13:30~14:30 あすと長町 第2市営住宅集会所 第 2 木曜 10:30~11:30 名取市増田公民館 * その他、問合わせ先 090-6253-5640

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部	022-263-5091	認知症の介護に関する電話相談 ①認知症についての情報提供 ②介護方法の工夫や助言 ③介護保険サービスの活用等	月~金 9:00~16:00

●ひきこもりに関する相談

ひきこもりでお悩みのご本人やご家族からの相談(電話・来所)を行っています。ひきこもり状態にある方のオンライン居場所も開設しています。お住まいの市町村でも相談を受け付けています。

名 称	所在地	電話番号	受付時間等
宮城県ひきこもり地域支援センター	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0024	平日 9:00~12:00 13:00~16:00 (祝日・年末年始は除く)
宮城県ひきこもり地域支援センター南支所	982-0001 仙台市太白区八本松1-10-18 八本松セントラルハウス202号	022-393-5226	平日 10:00~17:00 新規相談は火~金 (祝日・年末年始は除く)
仙台市ひきこもり地域支援センター「ほわっと・わたげ」 (対象:仙台市に居住の方)	984-0823 仙台市若林区遠見塚1-18-48	022-285-3581	平日 10:00~17:00
オンライン居場所「おらんちラウンジ」		022-762-5851	令和7年4月~令和8年3月の毎週月曜日 (祝日は休み) 11:00~15:00 最終月曜日は 17:00~20:00

●発達障害に関する相談

*仙台市以外に居住している方

名称	電話番号	受付時間等
宮城県発達障害者支援センター 「えくぼ」	022-376-5306	月～木・土 9:00～16:30 (祝日・年末年始は除く)

※発達障害に関する身近な相談窓口は市町村になります。

障害児等療育支援事業(県委託事業)でも相談を受け付けております。市町村の相談窓口・障害児等療育支援事業所の連絡先は、下記ホームページからご確認ください。
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/seihosui/hattatsu.html>

*仙台市に居住している方

名称	所在地	電話番号
仙台市発達相談支援センター「アーチル」 北部発達相談支援センター (青葉区・宮城野区・泉区に居住の方)	981-3133 仙台市泉区泉中央 2-24-1	022-375-0110
仙台市発達相談支援センター「アーチル」 南部発達相談支援センター (若林区・太白区に居住の方)	982-0012 仙台市太白区長町南 3-1-30	022-247-3801

●高次脳機能障害に関する相談

名称	所在地	電話番号
宮城県リハビリテーション支援センター (リハビリテーション支援班)	981-1217 名取市美田園 2-1-4	022-784-3588
仙台市障害者総合支援センター 「ウェルポートせんだい」 (仙台市に居住の方)	981-3133 仙台市泉区泉中央 2-24-1	022-771-6511(代)

●自死に関する相談

「死にたい」と悩んでいる方や自死遺族の方などからの相談(電話・来所)を行っています。

名称	所在地	電話番号	受付時間等
宮城県自死対策推進センター 「みやぎほっとするセンター」	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0028	平日 9:00～16:00 (祝日・年末年始は除く)
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」 (対象:仙台市に居住の方)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-225-5560	平日 9:00～17:00 (祝日・年末年始は除く)

※「つながりを信じて」(社会資源ガイド)もあわせてご利用ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/site/jisitaisaku/madoguchiichiran.html>



●経済的な問題に関する相談(生活困窮者自立支援制度に関する相談窓口)

生活困窮者自立支援制度では、生活にお困りの方の相談を受け付け、ひとりひとりの状況に合わせて、働くための支援、家賃相当額の支給などの住まいの支援、家計の立て直しの支援など、さまざまな支援を行っています。相談窓口は、下記のホームページからご確認ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/syahuku/konkyusya1.html>



●権利擁護・生活・経済に関する相談(日常生活自立支援事業に関する相談窓口)

名称	電話番号	相談内容	受付時間等
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	在宅の認知症高齢者や知的・精神障害等により判断能力が不十分な方の福祉サービス利用援助や日常的金銭管理支援	平日 9:00～16:00
まもりーぶ仙台 (仙台市権利擁護センター) (対象:仙台市に居住の方)	022-217-1610	在宅の認知症高齢者や知的・精神障害等により判断能力が不十分な方の福祉サービス利用援助や日常的金銭管理支援	平日 9:30～16:00

●人権・権利擁護に関する相談

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
みんなの人権110番 (仙台法務局 人権擁護部)	0570-003-110	人権相談全般	平日 8:30~17:15
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)	障害者の日常生活に関わ る困りごと全般	相談日 【精神障害のある方】 曜日・月 【身体障害のある方】 水・木 【知的障害のある方】 金・土 12:30~17:00 (火曜・祝日・年末年始を除く) FAX:24時間受付
宮城県障害者権利 擁護センター 宮城県障害者差別 相談センター	022-727-6101	障害者虐待や障害者差別 等に関する相談	平日 9:00~17:00
宮城福祉オンブズネット 「エール」	022-722-7225	高齢者、障害児・者の権利 侵害に関する相談	平日10:00~15:00

●生活・経済に関する相談

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
法テラス宮城	*法テラス宮城 0570-078-369 *法テラス サポートダイヤル 0570-078-374 *PHSやIP電話 03-6745-5600	法的トラブル全般に 関する情報提供	*法テラス宮城 平日 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く) *法テラスサポート ダイヤル 平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
仙台弁護士会 法律相談センター	022-223-2383	面談による法律相談一般	平日 10:00~16:00 月・木曜 18:00~20:00 土曜 9:30~12:30
宮城県司法書士会 総合相談センター	面接相談予約 022-263-6755 電話相談 022-221-6870	借金等経済問題 相続・遺言に関する相談	面接相談予約受付 平日 9:00~17:00 面接相談(予約制) 月・水・金 14:00~16:00 電話相談 月・水・金 13:30~16:30
みやぎ青葉の会	022-711-6225	借金等経済問題	電話相談 月・水・金 13:00~16:00 面談・予約制 月・水・金 13:00~16:00
宮城県消費生活 センター	022-211-3123	消費生活問題	月~土曜 (祝日・年末年始を除く) 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~16:00

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
仙台市消費生活センター (対象:仙台市に居住・通勤・通学している方)	022-268-7867	消費生活相談 (悪質商法・契約・クレジット・多重債務等のトラブル)	平日 9:00~17:00 (受付は16:30まで) 土曜 9:00~16:00 (受付は16:00まで) (日・祝休日・年末年始・臨時休館日を除く)
東北財務局 多重債務者相談窓口	022-266-5703	個人や事業者の方々の借金に関する相談 専門の相談員がお悩みを丁寧にお聞きし、必要に応じて弁護士、司法書士などの専門家に引継ぎを行っています。	平日 9:00~12:00 13:00~17:00 (祝日・年末年始を除く) ※相談は無料です。
公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会(仙台相談室)	多重債務 ほっとライン (ナビダイヤル) 0570-031-640	クレジットや消費者ローンなどの返済でお困りの方からのご相談を専門相談員が受付。必要に応じて無料のカウンセリング(弁護士による面接相談)を実施。	電話相談 (東京センター) 平日 10:00~12:40 14:00~16:40 (12/28~1/4と祝日等を除く)
日本資金業協会	*宮城県支部 022-227-3844 *資金業相談・紛争解決センター 0570-051-051	資金業務に関する相談、苦情・紛争解決、貸付自粛登録(貸付自粛制度をご利用の方は事前にお問合せください)	*宮城県支部 9:30~17:30 *資金業相談・紛争解決センター 9:00~17:00



●男女共同参画・女性に関する相談

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
みやぎ男女共同参画相談室	*一般相談 022-211-2570 *法律相談 022-211-2570 *男性相談 022-211-2557 *LGBT(性的マイノリティ)相談 022-211-2570	○離婚やDV、家庭や地域の問題、職場等での性別による差別等に関すること ○性別や性自認、性的指向に関することなど	*一般相談 平日 8:30~16:45 *法律相談(予約制) 毎月第4木曜 13:00~16:30 *男性相談 毎週水曜 12:00~16:00 *LGBT(性的マイノリティ)相談 第2・4火曜 12:00~16:00 全ての面談相談:予約制
宮城県女性相談支援センター	022-256-0965	女性の抱える様々な悩みに対する相談	面談は予約制 平日 8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
仙台市「女性への暴力相談電話」 <対象> 仙台市に居住・通勤している方	022-268-5145	夫やパートナーからの暴力(DV)や性暴力の被害など女性に対する暴力についての相談	月・水~金 9:00~17:00 火曜 9:00~19:00
みやぎ夜間・休日DV ほっとライン	022-725-3660	夜間・休日等におけるDV等の相談	木・土曜 17:30~21:00 日曜 13:00~17:00
エル・ソーラ仙台 「女性相談」 <対象> 仙台市に居住・通勤している女性	022-268-8302 022-224-8702	女性の抱える様々な悩みに関する相談	*面接相談(予約) 月・水~金 9:00~17:00 火曜 9:00~21:00 *女性のための電話相談 月・水~土 9:00~15:30

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
NPO法人ハーティ仙台	022-274-1885 (FAX兼)	DV、性暴力、離婚など、女性の抱える様々な悩みに関する相談	平日13:30~16:30 (お盆休み8/13~8/15) 毎週火曜 18:30~21:00

●犯罪被害に関する相談

名 称	電話番号	相談内容	受付時間等
公益社団法人 みやぎ被害者支援 センター	022-301-7830	犯罪被害について	相談電話 火・水・木・金 10:00~16:00
犯罪被害者支援ダイヤル (法テラス「日本司法 支援センター」)	0570-079-714 IP電話 03-6745-5601	犯罪被害に関する法制 度の紹介や相談窓口の 案内	平日 9:00~21:00 土曜 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)
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	性犯罪被害について	24時間年中無休 平日 10:00~20:00 土曜 10:00~16:00 ※上記時間以外(日曜・ 祝祭日を含む)は、国 のコールセンターへ つながります。
性犯罪被害相談電話 (宮城県警察)	#8103 (全国共通ダイヤ ル・ハートさん)	性犯罪被害について	24時間年中無休

