

学外相談先一覧

話すこと、誰かに聞いてもらえることで、気持ちが楽になることがあります。

自分ひとりで抱え込みすぎず、少しだけ話してみませんか？



◎電話相談

相談先	対応内容・受付時間	連絡先	主催
宮城県 こころの電話相談	様々なこころの悩みに関する相談 平日 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	TEL: 0229-23-0302	宮城県
仙台市 こころの電話相談	様々なこころの悩みに関する相談 ●はあとライン 平日 10:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く) ●ナイトライン 18:00 から 22:00 まで (年中無休)	●はあとライン TEL: 022-265-2229 ●ナイトライン TEL: 022-217-2279	仙台市
よりそいホットライン	なんでも相談 24 時間対応	TEL: 0120-279-226	よりそいホットライン
ハーティー電話相談	女性のさまざまな悩み相談 (DV、性暴力、彼氏との関係など) 平日 13:30～16:30 第 1.2.3.4 火曜 18:30～21:00	TEL: 022-274-1885	ハーティー仙台
仙台いのちの電話	生きているのがつらいと感じる時、話を聞いて欲しい時 毎日 24 時間対応	TEL: 022-718-4343	仙台いのちの電話

相談先	対応内容・受付時間	連絡先	主催
自殺予防いのちの電話	生きているのがつらいと感じる時、話を聞いて欲しい時 毎月 10 日 (午前 8 時～翌朝 8 時：24 時間無料)	TEL:0 1 2 0 - 7 8 3 - 5 5 6	日本いのちの電話連盟
みやぎの萩ネットワーク	生きているのがつらいと感じる時 24 時間対応	TEL:0 9 0 - 2 9 8 7 - 4 8 7 4	みやぎの萩ネットワーク
にんしん SOS 仙台	思いがけない妊娠等の相談 火・木・土 17:00～21:00 ・LINE 相談については「キミノトナリ」で検索	TEL:0 5 0 - 3 5 0 3 - 7 7 0 7	特定非営利活動法人キミノトナリ
法テラス サポートダイヤル	法律相談 平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00	TEL:0 5 7 0 - 0 7 8 3 7 4	日本司法支援センター

◎SNS 等での相談

相談先	対応内容・受付時間	連絡先	主催
よりそいチャット	10 代 20 代の女の子 LINE 相談	https://yorisoi-chat.jp/ https://line.me/R/ti/p/%40eds9972b	よりそいホットライン
もやもやルーム	10 代 20 代の女の子で同じ悩みを持つ人同士 グループチャット 毎日 18:00～21:00 に、2 ルーム開室	https://www.since2011.net/yorisoi/n82/ https://www.moyaroom.jp/	よりそいホットライン

◎相談会

相談先	対応内容・受付時間	連絡先	主催
にじいろ CANVAS	性的マイノリティが抱える様々な悩み相談 毎月第 4 土曜日 13:30～17:30 偶数月第 2 月曜日 18:00～20:00	https://nijiirocanvas.jimdofree.com/ 活動内容/相談会/	にじいろ CANVAS