

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、少しだけお話ししてみませんか？



さまざまな相談をしたいとき		
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・年末年始を除く）	<a href="https://www.pref.miyagi.jp/site/kokoronokenkou/">https://www.pref.miyagi.jp/site/kokoronokenkou/</a> TEL：0229-23-0302
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時から22時まで（年中無休）	<a href="http://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhoken/heartport/sodan/denwa.html">http://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhoken/heartport/sodan/denwa.html</a> はあとライン TEL：022-265-2229 ナイトライン TEL：022-217-2279
仙台市 女性への暴力相談電話	月・水～金曜日 9:00～17:00、火曜日 9:00～19:00 （祝日・年末年始を除く）	<a href="http://www.city.sendai.jp/danjo-kikaku/kurashi/tetsuzuki/sodan/jose/boryoku.html">http://www.city.sendai.jp/danjo-kikaku/kurashi/tetsuzuki/sodan/jose/boryoku.html</a> TEL：022-268-5145
日本臨床心理士会 定例電話相談	※祝日を除く、1回30分 9:00～12:00 金曜日、19:00～21:00 月～金曜日	<a href="http://www.jsccp.jp/about/tel.php">http://www.jsccp.jp/about/tel.php</a> TEL：03-3813-9990
よりそいホットライン	10代20代の女の子の相談 毎週火・木・土曜日 16:00～翌日4:00	<a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a> TEL：0120-279-226
よりそいチャット	LINEによる相談	<a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a> <a href="https://line.me/R/ti/p/%40eds9972b">https://line.me/R/ti/p/%40eds9972b</a>
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のグループチャット 毎日18:00～21:00に、2ルーム開室	<a href="https://www.since2011.net/yorisoi/n82/">https://www.since2011.net/yorisoi/n82/</a> <a href="https://www.moyaroom.jp/">https://www.moyaroom.jp/</a>
ハーティ電話相談	女性のさまざまな悩み相談 （DVやデートDV、彼氏との関係、性暴力被害、親子や友人関係等） 平日 13:30～16:30、第1・2・3・4火曜 18:30～21:00	<a href="https://www.hearty-sendai.com/">https://www.hearty-sendai.com/</a> TEL：022-274-1885

生きているのがつらいなあと感じているとき		
仙台いのちの電話	毎日 24 時間対応	<a href="https://www.miyagi-npo.gr.jp/denwa/01_inoti.htm">https://www.miyagi-npo.gr.jp/denwa/01_inoti.htm</a> TEL : 022-718-434
自殺予防いのちの電話	毎月 10 日 (午前 8 時～翌朝 8 時 : 24 時間無料)	<a href="https://www.inochinodenwa.org/free.html">https://www.inochinodenwa.org/free.html</a> TEL : 0120-783-556
みやぎの萩 ネットワーク	24 時間対応	<a href="http://miyaginohaginetwork.blog.fc2.com/">http://miyaginohaginetwork.blog.fc2.com/</a> TEL : 090-2987-4874、090-5835-0017 (田中) MAIL : <a href="mailto:miyaginohaginetwork@gmail.com">miyaginohaginetwork@gmail.com</a>

地域ごとに相談機関をさがしてみる	
全国	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html</a>
宮城県	<a href="http://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhoken/heartport/mental/documents/0107soudanitiran.pdf">http://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhoken/heartport/mental/documents/0107soudanitiran.pdf</a>
山形県	<a href="https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/kakusyusoudan.html">https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/kakusyusoudan.html</a> <a href="https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/netsodan/enter27.html">https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/netsodan/enter27.html</a> <a href="http://yamacoco.voluntas-npo.com/consultation/">http://yamacoco.voluntas-npo.com/consultation/</a>
福島県	<a href="https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/kokorosoudan.html">https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21035c/kokorosoudan.html</a> <a href="https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/267744.pdf">https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/267744.pdf</a>
岩手県	<a href="https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1004167.html">https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/fukushi/ryouiku/1004167.html</a> <a href="https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/004/130/soudanmadoguchi200401.pdf.pdf">https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/004/130/soudanmadoguchi200401.pdf.pdf</a>
秋田県	<a href="https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/1375">https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/1375</a> <a href="https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/773">https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/773</a>
青森県	<a href="https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/kokoro.html">https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/kokoro.html</a> <a href="https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/files/2019_soudanichiran.pdf">https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/syofuku/files/2019_soudanichiran.pdf</a>