

学外相談窓口（電話・SNS相談）

学生のみなさんの困りごとには学内各窓口教職員が相談に応じますが、夜間や休日に相談したい場合や学外の窓口で相談したい場合に参考にしてください。

概 要	窓 口	電話番号	相談方法	受付時間等	ウェブサイト
誰でもどんな悩みでも相談できる相談窓口	よりそいホットライン	0120-279-338 (岩手・宮城・福島からは)0120-279-226	電話・FAX・チャット・SNS	24時間対応	https://www.since2011.net/yorisoi/
孤独や不安で悩んでいる人のための相談窓口	仙台的のちの電話	022-718-4343 →つながらないときはナビダイヤル 0570-783-556	電話	年中無休24時間	https://sendai-inochi.jp.org/soudan.php
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	電話	毎日 16:00～21:00 毎月10日は、8:00～翌11日8:00まで	
	日本のちの電話連盟インターネット相談	-	メール	※詳しくはウェブサイトをご確認ください	https://netsoudan.inochinodenwa.org/
「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」 「生きることが限界だ」と感じている人のための電話相談	#いのちSOS	120-061-338	電話	毎日 24時間	https://www.lifelink.or.jp/inochisos/
「死にたい」「消えたい」といったつらい気持ちを 安心して話せるSNS相談	生きづらびっと	-	LINE・Facebook	月・金 6:00～22:30 日・火・水・木・土 8:00～22:30 (受付は22:00まで)	https://yorisoi-chat.jp/
年齢や性別を問わず匿名で利用できるチャット相談窓口	あなたのいばしょ	-	チャット	毎日 24時間	https://talkme.jp/
全国どこからでも電話をすれば、 電話をかけた所在地の公的な相談電話に接続されるダイヤル	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	電話		https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/huku-shi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html
さまざまな心の悩み・健康に関する相談窓口	仙台市精神保健福祉センター はあとばーと仙台	はあとライン 022-265-2229	電話	平日 10時～12時 13時～16時	https://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhouken/heartport/sodan/denwa.html
		ナイトライン 022-217-2279	電話	年中無休 18時～22時	
	宮城県精神保健福祉センター こころの相談電話	0229-23-0302	電話	月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く） 9時00分～12時00分 13時00分～17時00分	https://www.pref.miyagi.jp/site/kokoronokenkou/
	宮城県公認心理師・臨床心理士協会 こころの健康電話相談	022-290-6656	電話	毎月第1土曜日 17時～20時	https://www.msccp.jp/
男女共同参画相談員によるLGBT相談	みやぎ男女共同参画相談室 LGBT（性的マイノリティ）相談	022-211-2570	電話	毎月第2・4火曜日12時から16時まで (祝日・休日を除く)	https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kyosha/jigyou-soudan.html
性的マイノリティの方々や周囲の方々（家族、友人、職場関係など） が抱えているSOGI（性的指向、ジェンダーアイデンティティ）に 関する悩みに対応する相談窓口	仙台市にじろ相談	-	対面（完全予約制）	令和7年10月～令和8年3月の第4土曜日 13時30分～17時30分（各回4枠）	https://www.city.sendai.jp/danjo-kikaku/kurashi/manabu/danjo/sodan/seinotayous-ei.html
性暴力被害に関する相談	けやきホットライン 性暴力被害相談支援センター宮城	0120-556-460	電話	毎日24時間受付 土曜日は男性相談員による相談も実施	https://www.pref.miyagi.jp/site/keyakihotline/
デートDV・恋人間の悩みに関する相談窓口	デートDV110番	050-3204-0404	電話・Wifi電話 通話相談アプリ・チャット	月～土 19時～21時（年末年始を除く）	https://ddv110.org/
性暴力に関する相談窓口	Curetime	-	SNS・メール	毎日17時～21時	https://curetime.jp/