

## 困ったときはここへ

- 1 仙台市精神保健福祉総合センターはあとぽーと仙台  
はあとライン 022-265-2229 / ナイトライン 022-217-2279
- 2 仙台いのちの電話 022-718-4343
- 3 よりそいホットライン 0120-279-226
- 4 NPO法人キミノトナリ  
電話・メール・LINE相談 
- 5 村口きよ女性クリニック  
メール相談 
- 6 仙台市女性医療相談  
受付専用電話 090-7075-2525 (宮城県女医会)
- 7 性と人権ネットワークESTO 電話・メール相談  facebook   
※対象:性的マイノリティの方
- 8 仙台市生活自立・仕事相談センターわんすてっぷ  
022-395-8865
- 9 みやぎ青葉の会 相談受付電話 022-711-6225
- 10 仙台市消費生活センター 022-268-7867
- 11 仙台市子供相談支援センター  
ヤングテレホン相談 0120-783-017  
※対象:小学校高学年からおおむね20歳の本人や保護者の方  
子育て何でも電話相談 022-216-1152  
※対象:0歳から小学校低学年の子どもがいる保護者の方
- 12 仙台市いじめ等相談支援室 S-KET  
0120-303-836
- 13 子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ キャブネット・みやぎ  
022-265-8866
- 14 もやもやルーム  
チャット相談   
※対象:10代、20代の女性
- 15 あなたのいばしょ  
チャット相談 
- 16 宮城労働局  
雇用環境・均等室 022-299-8844 ※対象:雇用関係にある労働者

- 17 宮城労働局  
仙台新卒応援ハローワーク 022-726-8055  
※対象:学生・既卒業3年以内の方
- 18 仙台市母子家庭相談支援センター 022-212-4322  
※対象:母子家庭の母、寡婦、離婚を考えている子育て中の女性
- 19 せんだい若者サポートステーション 022-385-5284  
※対象:15歳~49歳までの仕事をしていない方
- 20 仙台市子育てふれあいプラザ のびすく 
- 21 仙台市各区保健福祉センター  
青葉区  宮城野区  若林区  太白区  泉区 
- 22 仙台市児童相談所 相談専用電話 022-718-2580
- 23 仙台市「女性への暴力相談電話」 022-268-5145
- 24 NPO法人ハーティ仙台  
電話・メール相談 
- 25 NPO法人ほっぷすてっぷ 080-3328-3515  
※対象:おおむね15歳~25歳位まで。親の支援を受けられない方
- 26 女性のためのとまり木・リカバリートレーニングセンター 「しおり」  
電話・FAX 022-211-1825
- 27 Cure time  
チャット相談 
- 28 DV相談+(プラス)  
電話・メール・チャット相談 
- 29 宮城県警察「性犯罪被害相談電話」 電話相談#8103
- 30 NPO法人チャイルドラインみやぎ 022-279-7210  
※対象:おおむね18歳未満の方
- 31 エル・ソーラ仙台 女性相談  
問合せ・面接予約022-268-8302 電話相談022-224-8702

## 女子のための 「もやもや」した時の 相談先



言葉にならなくても  
どうしたいかわからなくても

# あなたの「もやもや」は、どんなこと？

## こころの悩み

- 「なんだか落ち込む」  
「生きるのがつらい」  
「無性にイライラ」
- そんなときは
- |   |    |
|---|----|
| 1 | 2  |
| 3 | 26 |

## からだのこと

- 「妊娠したかも…」  
「生理のこと」  
「性感染症のこと」  
「自分の性に違和感がある」
- そんなときは
- |   |    |    |
|---|----|----|
| 4 | 21 |    |
| 5 | 6  | 21 |
| 3 | 7  |    |

## お金・住まいの不安

- 「生活が苦しい」  
「自分や周囲の借金を払っている」  
「サギにあったかも」  
「家を出たいけど行くところがない」
- そんなときは
- |    |
|----|
| 8  |
| 9  |
| 10 |
| 25 |

## 学校のこと

- 「友達や部活のこと」  
「これっていじめ？」  
「学校に行きたくない」
- そんなときは
- |    |    |    |
|----|----|----|
| 3  | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 |
| 30 |    |    |

## どこに相談するか迷ったら

### 31 エル・ソーラ仙台 女性相談(アエル29階)

このリーフレットのお問合せはこちら  
022-268-8302  
月・水～土:9:00～17:00 / 火:9:00～21:00  
(祝日・休館日を除く)



## 家庭のこと

- 「子育てがうまくいかない」  
「DVを受けているかも」
- そんなときは
- |    |    |    |
|----|----|----|
| 11 | 13 | 20 |
| 21 | 22 |    |
| 3  | 21 | 23 |
| 24 | 28 | 31 |

## 仕事のこと

- 「セクハラや  
パワハラで辛い」  
「就活がうまくいかない」  
「自分に向いている仕事を  
探したい」
- そんなときは
- |    |    |    |
|----|----|----|
| 16 | 31 |    |
| 8  | 17 | 18 |
| 8  | 17 |    |
| 18 | 19 |    |

## 人間関係

- 「恋人やパートナーのこと」  
「SNSで知りあった人と…」  
「居場所がない」  
「人づきあいが苦手」
- そんなときは
- |    |    |    |
|----|----|----|
| 3  | 24 | 31 |
| 14 | 26 |    |

## 性暴力にあったら

あなたは何も悪くありません。  
これからのこと、  
一緒に考えるところがあります。  
1人で抱えないで。

- そんなときは
- |    |    |    |
|----|----|----|
| 3  | 23 | 24 |
| 27 | 29 | 31 |

72時間以内の  
緊急避妊に  
ついて

