

◆ ころとからだの不調・ころの健康 ◆

宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663
中央保健所 健康づくり課	0985-28-2111
日南保健所 健康づくり課	0987-23-3141
都城保健所 健康づくり課	0986-23-4504
小林保健所 健康づくり課	0984-23-3118
高鍋保健所 健康づくり課	0983-22-1330
日向保健所 健康づくり課	0982-52-5101
延岡保健所 健康づくり課	0982-33-5373
高千穂保健所 健康づくり課	0982-72-2168
宮崎市保健所 健康支援課	0985-29-5286

月～金\*  
8時半～17時15分

※祝日、年末年始を除く

悩みや悲しみを一人で抱えていると  
苦しいことばかり考えてしまいがちです



あなたにとって大切なことは  
誰かと話すことです

多くの方が相談されています  
あなたも話してみませんか



宮崎県精神保健福祉センター

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2  
TEL: 0985-27-5663 / FAX: 0985-27-5276  
<http://www.seihocenter-miyazaki.com/>

大切なあなたへ

あなたのつらい気持ち…

悩んでいること…

誰かに話してみませんか？



宮崎県精神保健福祉センター

◇ こんなつらさに、悩まされていませんか？ ◇

眠れない 食欲がわからない  
とても疲れやすい

経済的な問題の解決策が見つからない  
子育てのことで悩んでいる  
家族のことで悩んでいる

やる気が持てない  
希望が持てない

自分に価値が無いと思ってしまう  
自分を責めてばかりいる

自分を傷つけてしまう  
繰り返し死にたいと思う  
死ぬことが頭から離れない

お酒を飲み過ぎてしまう  
ギャンブルをやめたくてもやめられない

あなたのつらい気持ち、抱えている悩み… 誰かに話してみませんか？

◆ 死にたいくらいつらい気持ち ◆	
NPO法人 国際ビフレンダース宮崎自殺防止センター 自殺防止電話相談	0985-77-9090 (日・月・水・金/20時~23時)
宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343 (月・水・金/21時~翌朝4時) (日・火・木・土/18時~翌朝4時)
◆ さまざまな悩みを幅広く ◆	
こころの電話	0985-32-5566 (月~金*/9時~19時)
社団法人宮崎県労働者福祉団体中央会 ライフサポートセンター宮崎	0120-397-864 (月~金*/10時~16時)
一般社団法人社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338 (年中無休/24時間)
NPO 法人みやざき男女共同参画推進機構 男女共同参画センター相談室	0985-60-1822 (月~土*/9時~17時・土は16時30分まで)

◆ 子ども・若者 ◆	
宮崎県子ども・若者総合相談センター 「わかば」	0985-41-7830 (月・火・水・金・土/10時~17時)
宮崎県教育委員会 24時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310 (年中無休/24時間)
宮崎県警察本部 ヤングテレホン	0985-23-7867 (月~金/8時半~17時15分)
宮崎地方法務局 子どもの人権 110 番	0120-007-110 (月~金*/8時半~17時15分)
NPO 法人チャイルドラインみやざき (18歳までのこども専用電話)	0120-99-7777 (月~日/16時~21時)
宮崎県中央福祉こどもセンター	0985-26-1551
宮崎県南部福祉こどもセンター	0986-23-4520
宮崎県北部福祉こどもセンター	0982-35-1700
	月~金* 8時半~ 17時15分

◆ DV、セクハラなど ◆	
宮崎地方法務局 女性の人権ホットライン	0570-070-810 (月~金*/8時半~17時15分)
宮崎県女性相談所 配偶者暴力相談支援センター	0985-22-3858 (月~日*/9時~20時半・土日は15時まで)
◆ 多重債務、ヤミ金融、金銭トラブル等 ◆	
宮崎県商工政策課 宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100 (月~金*/10時~17時)
宮崎県警察本部 金融 110 番	0985-22-5050 (月~金*/9時~15時45分)
◆ 解雇、配置転換、職場でのいじめ、セクハラなど ◆	
宮崎労働局 総合労働相談コーナー	0985-38-8821 (月~金*/8時半~17時15分)
宮崎労働局 雇用環境・均等室	0985-38-8821 (月~金*/8時半~17時15分)

◆ 借金、多重債務、離婚、相続等の法律相談 ◆	
日本司法支援センター 法テラス宮崎	050-3383-5530 (月~金*/9時~17時)
宮崎県弁護士会 法律相談センター	0985-22-2466 (月~金*/9時~17時)
宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	0120-96-9657 (月~金*/9時~12時、13時~16時)
◆ 犯罪被害・生活安全 ◆	
公益社団法人みやざき被害者支援センター 犯罪被害者相談電話	0985-38-7830 (月~金*/10時~16時)
法テラス犯罪被害者支援 犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 (月~土*/9時~21時・土は17時まで)
宮崎県警察本部 性犯罪相談ダイヤル	0985-31-8740 (#8103) (年中無休/24時間)
宮崎県警察本部 警察安全総合相談窓口	0985-26-9110 (#9110) (年中無休/24時間)

※祝日、年末年始を除く