

食欲が
わかない…

返済できない
借金がある…

家庭のトラブル
に悩んでる…

職場の人間
関係に疲れた…

不安で
眠れない…

気持ちが
落ち込んでる…



ひとりで悩まないで!

あなたのそのお悩み
専門の相談員が
お聞きします!



相談無料 / 事前予約制



＼ オンラインでなんでも話せる! ！ お悩みまるごと相談会

令和
8年

9月13日

日

ご自宅などお好きな場所から、法律・経済・
こころ・福祉など、さまざまな悩みについ
て専門機関の相談員に相談できる無料の
オンライン相談会です。

午前10時～午後4時まで

法律
・
経済

宮崎県弁護士会

法律・経済の問題について、弁護士が相談に応じます。

宮崎県司法書士会

多重債務問題をはじめとした様々な悩みごとについて、
相談に応じます。

健康
・
こころ
・
福祉

宮崎県看護協会

様々な健康上の問題、こころのトラブル
(ストレス・うつなど)について、相談に応じます。

宮崎県公認心理師・臨床心理士会

こころの健康について、相談に応じます。

宮崎県精神保健福祉士協会

こころの保健と福祉について、相談に応じます。

NPO法人宮崎自殺防止センター

死にたいほどつらい方に寄り添い、お話をお聴きします。

※上記の相談窓口は変更になる場合があります。ご了承ください。

オンライン
ワンストップ
相談会の流れ

STEP①

下記の応募フォームから必要
事項をご記入の上、9/8(火)
までにお申込みください。

STEP②

メールまたはお電話にてオン
ライン相談会の時間帯を調整
の上、予約を確定します。

STEP③

2日前までに、事務局よりオン
ライン相談会の招待メール
をお送りいたします。

STEP④

相談会当日、時間になりました
ら、招待メールの URL より
ご参加ください。

こちらの申込フォームからお申込みください

<https://www.hinata-kokoro-support.jp/> ひなたこころサポート

お申込み
お問合せ

オンラインワンストップ相談会事務局(テレビ宮崎商事内)
TEL:0985-27-8980(平日10時～17時) E-mail:onestop@umk-s.co.jp



主催 | 宮崎県福祉保健課

9月10日～16日は自殺予防週間です。

ひとりで悩まないで！
誰かに話してみませんか？

相談窓口一覧

日常のお悩みに関する各種相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
多重債務、ヤミ金融、金銭トラブル等について	宮崎県商工政策課 経営金融支援室 宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	月～金* 10:00～17:00
	宮崎県警察本部 金融110番	0985-22-5050	月～金* 9:00～15:45
商品やサービスの契約トラブルについて	宮崎県消費生活センター	0985-25-0999	月～金* 9:00～16:30
	宮崎県消費生活センター 都城支所	0986-24-0999	
	宮崎県消費生活センター 延岡支所	0982-31-0999	
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宮崎地方事務所 法テラス宮崎	0570-078367	月～金* 9:00～17:00
	法テラス 法テラスサポートダイヤル	0570-078374	月～土* 9:00～21:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県弁護士会 法律相談センター	0985-22-2466 (予約番号)	毎週月・木・金曜日 第2・4・5火曜日 13:30～16:30
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	0120-969-657	月～金* 9:00～12:00 13:00～16:00
法律相談	宮崎県弁護士会 夜間テレフォン相談	0985-23-6112	水* 19:00～20:30
	宮崎県弁護士会 高齢者・障がい者電話相談	0985-23-6112	金* 10:00～12:00
さまざまな悩みを幅広く	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

* 福祉に関すること、生活上の困りごとに関する相談は、お住まいの市町村社会福祉協議会で相談できます。

こころの健康に関する電話相談窓口

相談窓口	電話番号	受付日	受付時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなおう まもろうよ こころ)	24時間365日 ※日時に応じて、以下の①～④の相談窓口 に接続される共通番号です。	
①お悩み傾聴ダイヤル	0570-783-755 (なやみならここ)	下記日時以外	
②こころの電話	0985-32-5566	月～金 (祝日・年末年始を除く)	9時～19時
③NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	日、月、水、金	20時～23時
④NPO法人宮崎いのちの電話	0570-783-556 (なやみ・こころ)	月・水・金	21時～4時
		日・火・木・土	18時～4時

相談窓口情報サイトのご案内

お悩みや不安に応じた相談窓口の情報を
ポータルサイトでご案内しています。

相談窓口がいっぱい！ ひなたこころサポート 検索



ひなた
こころサポート

