

ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？

————— “声かけ”のあとは、相談機関へつなげましょう！ —————

● 心の健康やつらい気持ちの相談窓口 ●

相談窓口	電話番号	相談日・時間
宮崎市保健所	0985-29-5286	[月～金曜日] 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)
中央保健所	0985-28-2111	
日南保健所	0987-23-3141	
都城保健所	0986-23-4504	
小林保健所	0984-23-3118	
高鍋保健所	0983-22-1330	
日向保健所	0982-52-5101	
延岡保健所	0982-33-5373	
高千穂保健所	0982-72-2168	
宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	
こころの電話相談	0985-32-5566	[月～金曜日] 9:00～19:00 (祝日・年末年始除く)
自殺防止電話 NPO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・金曜日] 20:00～23:00
自殺防止電話 NPO法人宮崎いのちの電話	0570-783-556 0985-89-4343	[月・水・金曜日] 21:00～4:00 [日・火・木・土曜日] 18:00～4:00

[令和5年4月現在]



法律・経済・労働など  
相談窓口は  
こちら！

ひなたのおせっかい 検索

ひなたのキズナ  
声かけ運動

自殺予防週間  
9月10日から9月16日

自殺対策強化月間  
3月1日から3月31日

誰も自殺に追い込まれることのない  
地域社会の実現を目指して



学校や職場、家族、健康のことなどのさまざまな悩みから、精神的に追い込まれてしまうことは、誰にでも起こる可能性があります。ひとりで多くの命を救うために、私たち一人ひとりが、悩んでいる人に寄り添い、関わる必要があります。あなたのまわりに、気になる人はいませんか。「どうしたの？」まずは“声かけ”から！その一言で、あなたの身近な方が、命を救われるかもしれません。県民の皆様には“声かけ”の御協力をお願いします。



問合せ先 | 宮崎県福祉保健課 ☎ 0985-44-2660





# 私たちにできること



あなたの身近な人に、  
こんな変化がありませんか？

自殺の背景には、様々な要因が複雑に関係していると言われています。  
一見、幸せそうに見えることでも、  
本人にとっては大きな悩みになる場合があります。  
また「死にたい」と考えている人も、  
「生きたい」という気持ちの間で揺れ動いており、  
自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いと言われています。  
自殺を考えている人は「死ぬしかない」と視野が狭まっているため、  
周囲がサインに気づき、支えていくことが重要です。



「元気がなくなった」「口数が減った」  
「食欲がなくなった」「行動・性格・身なりの突然の変化」  
「アルコールや薬物の乱用」など…  
もしかしたら、悩みを抱えているかもしれません。

“声かけ”の方法は  
動画でも分かりやすく  
解説しています



大切な人が悩んでいることに気づいたら、  
勇気を出して声をかけてみましょう。

相手の気持ちを尊重し、話によく耳を傾けましょう。  
悩んでいる人の孤立を防ぐことが重要です。



傾聴の  
ポイント

- 相手の話を親身になって聞き、  
心配していることを伝えましょう。  
○「そうだったんだね」「心配してたよ」
- 相手の気持ちに寄り添って、  
ねぎらいの言葉をかけましょう。  
○「つらかったね」「話してくれてありがとう」
- 相手を責めたり、  
安易な激励や説得はしないようにしましょう。  
×「気の持ちようだよ」「もっと頑張って！」
- 相手の話を否定したり、自分の考えを押し付けないようにしましょう。  
×「悩んじゃだめだよ」「こうすればいいよ！」



早めに専門家などに相談するよう  
促しましょう。

相談窓口に確実につながるよう、  
相談者に具体的な相談窓口を紹介しましょう。  
相談者の了解を得た上で相談窓口につながり、  
具体的な情報を提供したり、  
相談に付き添うなどの支援を行きましょう。



裏面の相談窓口や  
ひなたのおせっかい [検索](#)  
を参考に

相談機関へつないだ後も温かく寄り添いながら、  
じっくりと見守りましょう。

相談窓口につないだ後も、  
必要があれば相談にのることを伝えましょう。

